

Stillen



*Erste Hilfe bei Sorgen,
Problemen und Krisen*

Vorwort	2

1. In der Schwangerschaft - wie bereite ich mich vor?	4
1.2. Unsere Tipps für Links und Blogs zum Stillen	5
1.3. Und die Geburt?	5

2. Nach der Geburt	6
2.1 Gleich nach der Geburt: Bonding	6
2.2 Allgemeine Tipps für eure Stillbeziehung	6
2.3 Unterstützung und Telefonnummern	9
2.4 Die bundesweite Hotline der AFS	9
2.5 Probleme, Sorgen und Krisen	10
2.5.1 Milcheinschuss	10
2.5.2 Milchstau	11
2.5.3 Wunde Brustwarzen	13
2.5.4 Fieber & Grippe-symptome	14
2.5.5 Milchmenge: "Ich glaub' ich hab' zu viel!"	15
2.5.6 Milchmenge: "Hab' ich zu wenig Milch?" oder "Mein Kind wird nicht satt!"	16
2.5.7 Mein Baby schreit beim Stillen	18
2.5.8 Mein Baby schreit nur an einer Seite	21
2.5.9 Ich muss Medikamente nehmen - muss nun abgestillt werden?	21
2.6 Abpumpen	22
2.7 Hilfsmittel	22
2.8 Muss ich zusätzlich Wasser geben?	24
2.9 Zu- und Abnahme des Kindes und allgemeines Wachstum	24

3. Mein Baby wird Kleinkind	27
3.1 Beikostreifezeichen	28
3.2 Beikosteinführung / Baby Led Weaning	29
3.3 Weiterstillen bei erneuter Schwangerschaft	30

4. Literatur, Links, Stilltreffs	31
4.1 Wir	32
4.2 Kostenfreie Stilltreffs und -gruppen	33
4.3 Literaturempfehlungen	34

Vorwort

Stillen ist schön, natürlich, artgerecht und vor allem: vollkommen normal. Und doch tauchen sie immer wieder auf, die Zweifel. **Vor allem in der Schwangerschaft und der sensiblen Zeit kurz nach der Geburt deines Kindes, wirst du bestimmt viele davon spüren, Fragen haben und auch noch oft verunsichert sein.** Aber glaube uns, auch das ist vollkommen normal!

Bereits beim ersten Anlegen kann dich ein gewagter Handgriff der Krankenschwester oder Hebamme verunsichern. Und vielleicht fragst du dich auch, wie du das Zuhause alleine schaffen sollst. Vielleicht fragst du dich bereits nach kurzer Zeit, ob dein Baby satt wird. Und ob deine Brust überhaupt genügend Milch produzieren kann?

Wie viele dieser Zweifel sind wirklich begründet? Nun ja, die Wenigsten. Denn am Stillen selbst ist nichts falsch. Es ist die Ernährungsweise, die dein Baby bei seiner Geburt erwartet, auf die es sich einstellt und die es sozusagen automatisch kann. Es weiß nichts von Babyflaschen und PRE-Nahrung und wird deine Brust stets von sich aus bevorzugen. Dein Baby wird geboren und sucht instinktiv nach deiner Brustwarze. Mit diesem Reflex wird es zur Welt kommen, denn er sichert sein Überleben. **Die Wahrscheinlichkeit, dass das Stillen von allein nicht funktioniert, ist gering.** Die Wahrscheinlichkeit, dass dich jemand mit seinen Ratschlägen verunsichert leider groß.

Der wichtigste Ratschlag - und damit auch der, den wir dir gleich zu Beginn dieses Büchleins geben wollen - ist, stets auf dein eigenes, gutes Gefühl zu hören! Das was sich gut anfühlt, ist auch gut! Und was sich schlecht anfühlt, das ist es nicht. Das ist eine ziemlich einfache Formel und bestimmt ist sie auch nicht auf alles im Leben anzuwenden (oder doch?!), aber sie trifft auf das Stillen in vollem Umfang zu. Auch wenn es dir schwer fällt, den kleinen, neugeborenen Menschen, den du ja kaum kennst, von Anfang an zu verstehen, wirst du eine Intuition in dir spüren. Und je nachdem, wie sehr du sie zulässt, wird sie mal lauter und mal leiser sein - aber immer richtig! **Wir möchten dir also gleich mitgeben, dass deine innere Weisheit immer die sein wird, auf die du dich verlassen darfst.**

Die vielen Fragen kommen von allein. Gerade in den ersten Tagen nach der Geburt liegt dein Fokus auf der Ernährung deines Kindes und auch das hat die Natur so eingerichtet, damit dein Baby überlebt. **Du kannst kaum an etwas anderes denken, als daran, dein Baby zu füttern und sicherzustellen, dass es auch ja genug bekommt.** So, oder so ähnlich, laufen vermutlich die ersten Tage einer Mutter nach der Geburt ihres ersten Kindes ab. Wenn von Anfang an alles ganz hervorragend klappt, dann wirst du dieses eBook nicht brauchen. Doch - was wenn nicht?

Hast du sie auch schon gehört, die Zweifel von außen, wenn dir jemand rät, das Baby in bestimmten Abständen zu wecken und zu stillen? Oder wenn das viele Weinen deines

Babys nicht als Kommunikation, sondern als Hunger gedeutet wird, dir unterstellt wird, dass deine Brust nicht genügend Milch produziert?

Äußere Unsicherheit schlägt sich auch innerlich in dir nieder. Du wirst zunehmend hinterfragen, anzweifeln, nach Perfektion streben. **Wirst denken: „Wie kannst du dir nur endlich sicher sein, dass hier alles richtig ist?“**

Die Entscheidung zu stillen, die du bereits in der Schwangerschaft getroffen hast, wird immer wieder angezweifelt. Immer - bis sie eines Tages endet. Dein einziger Anwalt, in all dieser Zeit wird immer und immer wieder dein eigenes Gefühl sein. **Nur du und dein Baby wisst, was richtig und gut für euch ist - also verlass' dich darauf!**

Wir hoffen, dass wir dir mit den Tipps in diesem Buch bei den leider häufig auftretenden großen und kleinen, alltäglichen oder spezielleren Problemen und Krisen eine Erste Hilfe bieten können. Ein kleines Nachschlagewerk, zur Vorbereitung oder Einstimmung auf das Stillen.

“Wir” sind sechs Stillberaterinnen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V., in Ausbildung oder mit Zertifikat und lieben das Stillen. Wir sind alle Mütter, haben alle lang gestillt und unsere Ausbildungen aus der vollen Überzeugung gemacht, Frauen zu helfen, in dieser so sensiblen, so kostbaren Zeit.

Wir geben dir unser Wissen mit und wünschen dir, dass du deine Stillbeziehung, die ab heute für immer Teil deiner Biografie sein wird, in vollen Zügen genießen kannst.

Aber weißt du, was noch besser ist, als die Tipps in diesem eBook? Eine persönliche, individuelle und ganz gezielte Beratung - kostenfrei und ehrenamtlich noch obendrein. **Bitte zögere niemals, eine von uns oder eine Beraterin in deiner Nähe bei akuten Sorgen, Fragen oder Problemen zu kontaktieren.** Eine Stillberaterin hat sich ausbilden lassen, um dir helfen zu können - also nutze dieses Angebot!

Wir freuen uns, wenn wir dir helfen können!

*Und nun viel Spaß, viele Erkenntnisse und ganz viel Vertrauen in
deine Kraft beim Lesen unseres eBooks!*

Patrycja, Lena, Verena, Angelina und Kathrin

1. In der Schwangerschaft

1.1 Vorbereitung auf das Stillen

Du bist schwanger! Wunderschön, von ganzem Herzen Glückwunsch!

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine Exklusivzeit für dich und dein ungeborenes Baby, die du so gut es geht genießen darfst. Und damit hast du auch schon die wichtigste Vorbereitung auf das Stillen getroffen: Freude, Spannung, fröhliche Erwartung. Deine Glücks- und Schwangerschaftshormone treffen die Vorbereitung in deinem Körper eigentlich selbst. Und so gern sich Schwangere auf das Stillen vorbereiten möchten, so wenig geht es tatsächlich auch. Das Stillen funktioniert intuitiv und somit praktisch von ganz allein. Solltest du dich darüber hinaus mental vorbereiten wollen, dann möchten wir dir folgende Tipps mit auf den Weg geben:

- ★ **Suche Kontakt zu einer Stillberaterin**, die Fragen schon in der Schwangerschaft beantworten und bei mögliche Sorgen und Problemen in der Anfangszeit früh helfen kann
- ★ **Ein guter Still-BH ist wichtig**. Du solltest darauf achten, dass er ohne Bügel ist und trotzdem die Brust gut stützen kann. Nach dem Milcheinschuss kann die Brust bis zu zwei Körbchengrößen wachsen.
- ★ Brust abhärten mit Waschlappen oder ähnlichem ist nicht sinnvoll - und eigentlich auch gar nicht möglich. **Klassisch “vorbereiten”, kannst du deine Brust oder dein Brustgewebe nicht.**
- ★ **Lies ein gutes Buch**, indem du praktische und wichtige Informationen zum Stillen finden und dich innerlich darauf einstimmen kannst. Besonders toll finden wir “Intuitives Stillen” von Regine Gresens oder “Das Stillbuch” von Hannah Lothrop
- ★ **Ein Stillkissen kann sehr praktisch, bei manchen Frauen aber auch sehr überflüssig sein**. Solltest du dir eins kaufen oder eins schenken lassen, dann nutze es schon in der Schwangerschaft für die Bauchlage. Es entlastet deinen Rücken und macht das Kissen weich und flexibel, sodass du es besser formen kannst, wenn dein Baby da ist. Übe damit schon ein wenig - so bist du schneller, wenn es wirklich gebraucht wird.
- ★ Besondere Salben, Crèmes, Tees, Kräuter, Öle, Massagen, Duschen, Räucherstäbchen oder sonstiges Beiwerk **sind nicht nötig**. Du bist eine Frau! Du kannst stillen! Und zwar ganz ohne Ausbildung!

1.2 Unsere Tipps für Links und Blogs zum Thema Stillen / Geburtsvorbereitung

www.stillkinder.de

www.stillendemutti.com

www.afs-stillen.de

www.lalecheliga.de

www.bdi-stillen.de

www.still-lexikon.de

www.stillen-und-tragen.de

www.attachment-parenting-dortmund.de/beratung.html

www.familienzeit-bedburg.de/stillberatung-bedburg/

www.oeko-hippie-rabenmuetter.de/stillberatung

1.3. Und die Geburt?

Auch für die Geburt bzw. das Stillen direkt nach der Geburt benötigst du keine weitere Vorbereitung. Besprich dich im Vorfeld gut mit deiner Hebamme oder den Hebammen im Kreißaal oder Krankenhaus. **Betone, dass du Stillen möchtest und dass du auf Hilfsmittel zunächst verzichten möchtest.**

Lege dein Baby bald nach der Geburt an. Am Besten, ohne Handtücher, Mulltücher oder sonstiges zwischen euch. **Die beste Vorbereitung auf eine angenehme Stillzeit, ist das Bonding gleich nach der Geburt.** Wenn eure Haut sich berührt, ihr nah beieinander seid und das Baby von allein beginnt, nach deiner Brust zu suchen, wird der Rest von alleine laufen - vertraue dir und deinem Körper!



2. Nach der Geburt

2.1 Gleich nach der Geburt: Bonding

Dein Baby ist geboren - ein Wunder ist geschehen! Ihr beide lernt euch nun so langsam kennen, riechen und sehen. **Genießt diese wunderbaren, warmen Momente. Sie sind kostbar und einzigartig.**

Nehmt euch Zeit zu zweit, ohne fremde Hände, die euch nicht so gut kennen, wie ihr euch. Kuscht so viel und lange ihr mögt und lasst euch Zeit. Sie ist das wichtigste Hilfsmittel für einen entspannten Start und wird alles, was danach kommt, beeinflussen.

Stille dein Baby, sobald es die ersten Anzeichen zeigt, deine Brust zu suchen. Das geschieht schon einige Minuten nach der Geburt, manchmal dauert es aber auch etwas länger. Das hängt ganz von dir und deinem Baby ab. Lasse dich nicht hetzen und unter Druck setzen. Ab jetzt bist **DU** die Expertin - für dein Baby, deinen Körper, dich und eure Beziehung!

Lass dein Baby nackt bei dir auf dem Bauch oder in deinem Arm liegen, entferne Handtücher, Mulltücher oder Kleidung. Haut an Haut zu kuscheln fördert die Produktion [jener Hormone, die du zum Stillen brauchst](#). **Und ganz nebenbei macht es dich und dein Baby sehr glücklich.** Je länger ihr die Zeit so genießen könnt, umso besser. Das werdet ihr nicht bereuen - auch nicht, nach vielen Jahren. Denn das erste Bonding stärkt eure Bindung und das Urvertrauen, das dein Kind in dich und seine Welt ab sofort hat.

Möchtest du mehr darüber erfahren? [Vertiefende Informationen der AFS zum "Bonding"](#)

2.2 Allgemeine Tipps für eure Stillbeziehung

Wenn du dein Kind im Geburtshaus bekommst, geht ihr schon wenige Stunden nach der Geburt heim. Das geht ambulant auch dann, wenn du eine unkomplizierte Geburt im Krankenhaus hattest. Und wenn du Zuhause gebärst, dann seid ihr ja eh schon da. Vielleicht entscheidest du dich auch für eine Geburt im Krankenhaus und ein paar Tage auf der Wöchnerinnen-Station - ganz so, wie du magst und dich wohl fühlst.

Für diese ersten, so kostbaren Tage im Krankenhaus oder zuhause, möchten wir dir ein paar Tipps geben. Du wirst merken: Viele davon beziehen sich auch auf eure gesamte Beziehung, also noch lange, nachdem ihr gemeinsam nach Hause seid.

- ★ **Nach Bedarf stillen** - also immer dann, wenn ihr beide es möchtet und nicht nach der Uhr. Es gibt keinen richtigen oder falschen Zeitpunkt, kein zu lang, kein Zuviel.

Wenn ihr euch wohlfühlt und es euch gut tut, könnt ihr theoretisch auch rund um die Uhr nur stillen. ;-)

- ★ **Häufiges Anlegen** regt die Milchbildung an, d. h.: zögere nicht, vor allem nicht in den ersten Tagen. Die Nachfrage regelt das Angebot. Wenn du dein Baby oft an die Brust anlegst, wird die Milchmenge gesteigert und pendelt sich über die Tage und Wochen hinweg auf den genau richtigen Bedarf ein.
- ★ **Dein Baby darf “zu Ende stillen”**: Ein Brustwechsel während einer Stillmahlzeit ist nicht notwendig, wechsele die Brustseite, in den ersten Wochen, nach jeder Stillmahlzeit und nicht während einer. Das bedeutet: dein Baby trinkt beispielsweise an der linken Brust. Lass’ es solange trinken, bis es einschläft, nur noch nuckelt oder von selbst los lässt. Du musst das Stillen an einer Seite nicht beenden und dann das Baby an der anderen anlegen. Diese Information ist lediglich für die ersten Tage, bzw. Wochen wichtig. Um die Milchproduktion anzuregen, kann es durchaus sinnvoll sein, beide Seiten gleichmäßig lang zu stillen und auch während einer Mahlzeit zu wechseln. Später, also nach einigen Tagen, ist das nicht mehr nötig. Tatsächlich ist auch die Zusammensetzung der Milch je nach Dauer der Trinkeinheit unterschiedlich: anfänglich kommt die sehr dünne, klare Milch, die mehr Wasser enthält und den Durst stillt und später dann die fett- und kalorienhaltige, mit voller Nährstoffpower. Unterbrichst du das Trinken also währenddessen, z. B. weil du denkst, es dürfe lediglich soundsoviele Minuten pro Seite, bekommt dein Baby vielleicht mehr Wasser und weniger Fett. Die optimale Versorgung regelt deine Brust praktisch ganz von allein!
- ★ **Ausreichend trinken!** Aber nicht über den Durst hinaus. Eine gute Faustregel ist: ein Glas Wasser bei jedem Stillen. Kräuter- oder Stilltees sind erlaubt, letztere aber nur zwei Tassen pro Tag, um die Milchmenge nicht in ein ungesundes Maß zu steigern. Achte bei den Kräutertees darauf, dass sie nichts enthalten, was dem Stillen schaden könnte (Pfefferminz- und Salbeitee mindern die Milchmenge beispielsweise!) Wenn du unsicher bist: frage deine Hebamme oder Stillberaterin.
- ★ **Ernähre dich ausgewogen und gesund!** Achte gut auf dich - dann bist du gestärkt und hast die Kraft, dein Baby mit zu versorgen!
- ★ **Vermeide Stress!!!** Stillen ist ein Zusammenspiel aus psychischen und körperlichen Aspekten. Deine Verwandten, Freunde und Familie kann dich unterstützen, indem sie für dich kochen, putzen und waschen - und euch die Zeit geben, die ihr beide jetzt braucht. Ruht euch aus und lernt euch kennen! Diese Zeit kommt nie wieder!
- ★ **Achte auf bequeme Kleidung, schaffe dir Ruheinseln und lasse dich auch mal verwöhnen.** Du bist im WochenBETT und es gibt einen guten Grund, wieso das so heißt ;-)
- ★ **Weint das Baby, weil es Hunger hat, oder.....?** Typische Hungerzeichen des Baby sind beispielsweise:

- Strampeln, Bewegen der Arme & Beine
- Hand wird an den Mund geführt, Fäustchen an den Mund gelegt, daran gesaugt
- Öffnen des Mundes, Zungenbewegungen
- Schmatzen, Laute
- Saugen an den eigenen Fingern
- Weinen (Das Kind sollte in diesem Fall erst beruhigt werden bevor es angelegt wird, sofern das geht. Manche Kinder beruhigen sich auch direkt *an* der Brust erst)
- offensichtliches Suchen nach der Brust (z. B. im Tragetuch), auch bei anderen Hauptpflegepersonen
- wenn das Kind den Schnuller bekommt: sehr starkes Schnullern, Speichelbildung

Dein Baby wird in den ersten Monaten immer wieder weinen und oft auch aus unerklärlichen Gründen - zunächst. Aber wir versprechen dir: du wirst dein Baby immer besser kennen lernen und schon bald in seinem Gesicht ablesen können, was es braucht. Die wichtigste Reaktion auf das Weinen deines Kindes ist nicht immer die Ursachenforschung oder Symptombehandlung, sondern: **TROST**.

Schotte dich gegen Tipps und Ratschläge der Anderen, die dir komisch vorkommen oder auf dich unangenehm wirken, ab, bleibe bei dir und achte auf dein Kind. **Tröste es immer, wenn es weint, lasse es nicht allein und nicht schreien - es braucht dich, in der Anfangszeit mehr denn je.**

Bist du unsicher, dass du zu wenig Milch haben könntest? Glaubst du, dein Baby erhält nicht genug Milch? Wir haben ein paar Ratschläge in diesem eBook. **Aber bitte: suche immer das Gespräch mit deiner Stillberaterin!** Sie wird dich beruhigen und dir die Angst nehmen können. Glaube an dich und dein Baby! Ihr könnt das - auch, wenn die Tränen der ersten Monate und das viele Schreien dich manchmal an den Rande deiner Verzweiflung bringt. **Haltet euch gegenseitig, tröstet euch gegenseitig - wachst gemeinsam an dieser Herausforderung!**

2.3 Unterstützung und Telefonnummern

Du musst das nicht alleine schaffen! Menschen leben seit ewigen Zeiten in Clans und versorgen ihren Nachwuchs gemeinsam. Wenn dir alles über den Kopf wächst, du nicht weiter weißt, Ängste, Fragen oder Sorgen hast - dann lass' uns dein Clan sein.

Wir unterstützen dich bereits in der Schwangerschaft, gleich nach der Geburt im Krankenhaus oder Zuhause, wenn ihr unter euch seid. Online, per Telefon oder direkt - so, wie du dich wohl fühlst.

Du findest auf den letzten Seiten dieses kleinen Büchleins alle Adressen und Telefonnummern der Beraterinnen, die das hier erstellt haben, so wie Adressen ihrer Online-Stillgruppen oder Stilltreffs vor Ort.

2.4 Die bundesweite Hotline der AFS e.V.

Alle zu weit weg? Dann schau im Verzeichnis unserer Kolleginnen nach - du kannst hier nach Postleitzahlen filtern, oder die täglich besetzte, bundesweite Hotline anrufen. So ist immer jemand für dich da, wenn du ein Problem hast!

Mit [KLICK auf diesen Link](#) gelangst du in das Verzeichnis

Hotline: 0228 / 92 95 9999

Mehr Infos zur Hotline, den Kosten und Zeiten findest du [hier](#).

2.5 Probleme, Sorgen und Krisen

“Kein Frühling ohne Winter, kein Schatten ohne Licht.”

So wunderschön das Stillen sein kann, so kompliziert, schmerzhaft und doof kann es auch sein. **Manchmal kommen Herausforderungen auf dich zu, die dir gar nicht gefallen.**

Doch keine Sorge: die gehen auch wieder weg. Zumindest hoffen wir das für dich und möchten dir, für die am häufigsten auftretenden Sorgen, Fragen, Probleme oder Krisen der Anfangszeit ein paar hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben.

Bedenke jedoch bitte auch hier, dass kein Tipp in diesem eBook das persönliche Gespräch ersetzen kann! Suche immer wieder den Kontakt zu deiner Beraterin, um dich rückzuversichern, abzusichern, zu informieren oder zu besprechen. Wir machen eine Anamnese und helfen dir ganz individuell. Außerdem können wir Stillproben machen und dich und dein Baby beobachten - der persönliche Kontakt wird so immer eine Bereicherung für dich sein!

2.5.1 Milcheinschuss

Milch wird schon während der Schwangerschaft produziert, somit ist direkt nach der Geburt schon das Kolostrum da. Die Geburt ist der Startschuss für das “Milchhormon”, im Körper die Arbeit aufzunehmen. Das kann je nach Frau und Geburt allerdings 3-6 Tage dauern. In der Regel ist in dieser Zeit kein Eingreifen in den Prozess notwendig, da Babys mit einer Reserve auf die Welt kommen. Oft nehmen sie kurz bevor sie den Weg durch den Geburtskanal antreten auch noch einen großen Schluck des Fruchtwassers und fühlen sich daher auch nach der Geburt noch “satt”. Dass das Baby also nicht sofort Unmengen trinkt und das Gefühl aufkommt, man habe ja gar keinen Milcheinschuss, also keine Milch, liegt nicht nur an der Müdigkeit und Schlappeheit nach der anstrengenden Geburt, sondern auch daran, dass der Magen manchmal noch gut gefüllt ist. Die Milch kommt mit dem Milcheinschuss aber auch, wenn das Baby anfänglich nur schwach saugt.

Nicht bei jeder Frau macht sich der “Milcheinschuss” bemerkbar. Bei einigen Frauen werden die Brüste sehr prall, spannen und können auch schmerzen. Andere Frauen spüren gar nichts und auch die Brust fühlt sich weiterhin weich an.

Bei einem starken Milcheinschuss macht es Sinn, die Brust nach dem Stillen zu kühlen. Um den Milcheinschuss voranzutreiben lohnt es sich, das Baby häufig direkt nach der Geburt anzulegen und sehr viel zu kuscheln. Körperliche Nähe, am Besten direkt Haut an Haut, fördert die Hormonproduktion und die wiederum die Milchmenge. Es gibt einen sehr treffenden und schönen Spruch, den man auch gut auf den Milcheinschuss beziehen kann: “Im Wochenbett fließen drei Flüssigkeiten: Blut, Milch und Tränen”. Gebt euch eurer Still- und Kuschelzeit hin, genießt und entspannt. Dann fließt auch die Milch (und alles andere) von allein.

2.5.2 Milchstau

Mit einem Milchstau ist nie zu spaßen. Genauso wenig, finden wir, sollte man ihn auf die leichte Schulter nehmen. Aus einem Stau kann schnell eine Entzündung werden - und die ist im Körper nie gut.

Wie du einen Milchstau erkennst:

- ★ an einer oder mehrerer Stellen ist deine Brust verhärtet
- ★ du erkennst rundliche Rötungen an deiner Brust, die bei Berührung schmerzen
- ★ ggf. kannst du auf deiner Brustwarze einen weißen Punkt erkennen - dies deutet auf einen gestauten Milchkanal hin
- ★ Grippe-symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen oder Schüttelfrost deuten auf eine Entzündung hin - **bitte gehe sofort zum Arzt!**

Erste Hilfe bei einem Milchstau:

- ★ Schmerzenden Bereich/ schmerzende Brust unbedingt entleeren, im Idealfall vom Kind. Wähle eine Stillposition, bei der das Kinn des Kindes in Richtung der schmerzenden Stelle liegt. Wenn du es aushalten kannst und es nicht zu sehr weh tut, dann kannst du zusätzlich während der Stillmahlzeit von der schmerzenden Stelle nach vorne zur Brustwarze hin "ausstreichen". Das machst du mit zwei oder drei Fingern, flach aber mit etwas Druck oder so, als würdest du deine Brust "melken". **Erlaubt ist jeder Weg, Milch aus der Brust zu bekommen, der nicht weh tut.** Wenn es deinem Kind zu viel wird und es mit dem Trinken der Menge nicht hinterher kommt, streiche auf ein Mulltuch aus. Wenn du mit der Umsetzung allein nicht zurecht kommst, sprich deine Hebamme oder Stillberaterin an!

Weitere Methoden, um die Brust zu entleeren, [findest du in diesem Artikel der AFS](#)

- ★ Unter warmem Wasser lässt es sich besser entleeren. Probiere es unter der warmen / heißen Dusche.
- ★ Eine gute und erprobte Reihenfolge ist: **Stillen, warm duschen, unter der Dusche ausstreichen und anschließend kühlen. Oder, wenn duschen nicht geht: Wärme - ausstreichen - Kühlen.** Wärmen kannst du auch gut mit einer Rotlichtlampe. Aber Achtung! Wärme ist bei einer Entzündung kontraproduktiv! Diese Methoden helfen bei einem Milchstau ohne Entzündungssymptome (Grippe-symptome, siehe oben) und zur ersten Abhilfe, also um den Druck von der Brust zu nehmen.

- ★ **Ruhe!** Am Besten alles stehen und liegen lassen und mit Kind ins Bett kuscheln
- ★ Vor dem Stillen kann es auch helfen, die schmerzende Stelle mit Körnerkissen o. ä. erwärmen.
- ★ Kühle Wickel können jetzt nach dem Stillen helfen. Es eignen sich Quark-, Kohl- oder Retterspitzumschläge. Dazu trägst du Quark auf die schmerzende Stelle, legst kalte Kohlblätter aus dem Kühlschrank auf oder stellst Retterspitzumschläge her. Du benötigst dafür ein Mull- oder Moltontuch, kaltes Wasser und Retterspitz aus der Apotheke. Eine Anleitung dazu möchten wir hier zitieren: ([Quelle](#))

„Retterspitz wird nicht einfach äußerlich auf die Haut aufgetragen, es wird mit einer speziellen Wickeltechnik angewendet. Damit soll wie bei anderen Wickeln und Packungen eine „Dunstatmosphäre“ geschaffen werden, die im Körper die Selbstheilungskräfte anregt.“

Für einen Retterspitzwickel brauchen Sie ein Leintuch sowie ein etwas größeres Moltontuch. Falten Sie das Leintuch einmal und legen Sie es kurz in kaltes Wasser.

Nach dem Auswringen sprühen Sie es ausgiebig mit Retterspitz ein, das Tuch sollte nicht tropfen. Nun wird es auf die zu behandelnde Stelle gelegt, mit dem Moltontuch straff umwickelt und dieses mit einer Sicherheitsnadel befestigt.

Danach in eine Wolldecke kuscheln und anderthalb Stunden oder länger im Bett ruhen. Der Schmerz wird gelindert, und mit der Entspannung stellt sich meist auch eine wohltuende Müdigkeit ein.

Sie erhalten Retterspitz in vielfältigen Ausführungen im Internet, doch am sichersten gehen Sie, wenn Sie Präparate aus Ihrer Apotheke verwenden oder direkt beim Hersteller bestellen.“

- ★ **Bei einem Milchstau solltest du weiter stillen!** Ein Milchstau ist kein Grund zum Abstillen! Das Stillen deines Kindes ist der beste und optimale Weg, die Milch, die den Stau und die Schmerzen hervorruft, aus der Brust heraus zu holen! **Solange du die Schmerzen aushalten kannst, solltest du das Stillen nicht einstellen.** Lasse dich zu einer möglichen Behandlung mit Schmerzmitteln oder Entzündungshemmenden Medikamenten bitte von deinem Arzt beraten!
- ★ Keine Besserung in Sicht? **Dann bitte schnellstmöglich zum Arzt oder ins Krankenhaus!** Bitte nimm einen Milchstau oder eine drohende Entzündung niemals auf die leichte Schulter!

2.5.3 Wunde Brustwarzen

Wunde Brustwarzen können beim Stillen mächtig stören, jucken, brennen, schmerzen. **Über allen Hilfsmaßnahmen steht, herauszufinden, warum sie wund sind.** Es nützt nichts, wunde Brustwarzen zu behandeln, wenn man die Gründe nicht erforscht und erkennt.

Der häufigste Grund für wunde Brustwarzen ist das falsche Anlegen! Das bedeutet leider aber auch, dass ihr so viel Crème und Salbe schmieren könnt, wie ihr wollt - ohne Erfolg.

Folgende Punkte solltest du durchgehen um festzustellen, ob das Kind korrekt angelegt ist:

- ★ Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie
- ★ der Kopf sollte nicht überstreckt sein, das Kind ist mit Kopf und Körper zur Mutter hin gedreht
- ★ das Kind hat nicht nur die Warze im Mund, sondern auch einen Teil des Vorhofes!

Wenn du dir sicher bist, richtig anzulegen und alle Punkte zutreffen:

- ★ **Soor ausschließen!** Hat das Kind Mundsoor oder Windeldermatitis? Sieht die Brust optisch verändert aus? Stechender Schmerz beim Stillen? Falls einer dieser oder alle Punkte zutreffen, suche bitte einen Arzt auf. Soor ist ein Pilz, der sich im Mund deines Kindes und auf deiner Brust ausbreiten kann. Über die Mundschleimhaut gehen die Pilze in den Darmtrakt über und landen als Windeldermatitis am Po. Der Pilz ist hartnäckig und unter Umständen langwierig. Eine gute Salbe vom Arzt für den Mund deines Babys und eine für deine Brust wirken gut! Außerdem: Schnuller und andere Plastik- oder Kautschukdinge gut abkochen, sowie Spuck- und Handtücher bei 90 Grad Kochwäsche waschen.
- ★ Die Brust nach dem Stillen an der Luft trocknen lassen. **Muttermilch wirkt heilend!**
- ★ Es ist wichtig, dass die Brust entleert wird. **Das Kind kann trotz der wunden Brustwarzen weiterhin nach Bedarf gestillt werden, sofern sich der Druck oder Schmerz aushalten lässt.** Wenn die Brust nicht ausreichend entleert wird, könnte ansonsten ein Milchstau entstehen. Sollte nur eine Brustwarze wund sein, die andere nicht, dann kann zeitweise auch nur an einer Seite gestillt werden. Das beeinträchtigt weder die Milchmenge noch das Wachstum des Babys.

Um die Brust mit der Hand zu entleeren, [findest du in diesem Artikel der AFS weitere Tipps](#)

Sind deine Brustwarzen entzündet? Dann heißt es: ab zum Arzt! Eine Entzündung im Körper ist nie gut, schon gar nicht, wenn du stillst, denn das Infektionsrisiko überträgst du auch auf das Baby!

Lasse deine Brustwarzen lieber einmal mehr kontrollieren und ggf. behandeln. Und wenn's dann doch nichts war, hast du zumindest nichts verloren und bist auf Nummer sicher gegangen!

2.5.4 Fieber & Grippe-symptome

Wer Fieber hat, Grippe-symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen oder andere Beschwerden zeigt, ist in erster Linie einmal nicht ganz gesund und fit. **Und auch wenn du gerade Mutter geworden bist: du benötigst nun Ruhe!** Dein Immunsystem muss zu Kräften kommen und dafür benötigt es so viel Energie, wie dein Organismus locker machen kann. Damit du den Rest für das Stillen aufwenden kannst, verordnen wir dir ausdrücklich Bettruhe! **Lass dich bedienen und verwöhnen und vor allem: zum Arzt fahren!** Mit Fieber und Grippe-symptomen ist das deine erste Anlaufstelle.

Oft treten Kopf-, Brust- und Gliederschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, allgemeines Unwohlsein Müdigkeit und Schlappeheit auf, wenn sich aus dem Milchstau eine **Brustentzündung** entwickelt hat. Um erste Linderung zu schaffen, kannst du auch in diesem Fall wieder deine Brust entleeren, wie du es bei einem simplen Milchstau auch tun kannst (siehe Punkt *2.5.2 Milchstau*)

Eine Stillberaterin der AFS e.V. darf dich nicht zu Medikamenten beraten, zumindest wenn sie nicht auch eine medizinische Ausbildung hat. **Darum solltest du unbedingt zu einem Arzt, denn es gibt einige stillfreundliche Schmerzmittel, die gleichzeitig entzündungshemmend sind und auch Antibiotika, die stillverträglich sind.** Lass' dich nicht abwimmeln und verweise deinen Arzt im Zweifelsfall auf www.embryotox.de, eine Plattform, auf der es genaue Hinweise auf die Verträglichkeit in Schwangerschaft und Stillzeit zu diversen Medikamenten gibt. Verena, deren Kontakt du in Kapitel *4.1 "Wir"* findest, ist Apothekerin und berät dich gern!

Generell muss das Stillen auch an einer entzündeten Brust solange nicht enden, wie sich die Beschwerden und die Schmerzen lindern lassen.

2.5.5 Milchmenge: *"Ich glaub' ich hab zu viel!"*

Ob du tatsächlich "zu viel" Milch hast, merkst du schnell an äußeren Merkmalen. **Deine Brust wird sich straff und hart anfühlen, vielleicht staut sich die Milch irgendwo. Du spürst einen unangenehmen Druck.** Die Ursachen können unterschiedlicher Herkunft sein: Trinkst du viel Stilltees oder Stillsaft? Falls ja, dann reduziere die Menge. Nimmst du andere Dinge zu dir, die deine Milchproduktion steigern könnten? Dann lass' sie weg. Es dauert ein paar Tage, aber dann solltest du merken, dass der Druck weniger wird.

Folgende "Erste Hilfe"- Maßnahmen kannst du probieren:

- ★ Zunächst kannst du den Milchspendereflex durch eine **Brustmassage** hervorrufen. Wie die Massage im Detail aussieht, das legst du selbst fest. Wichtig ist, dass es nicht schmerzhaft ist und du möglichst viele Bereiche dabei ansprichst.
- ★ Sobald die Milch fließt, lässt du **ein wenig ablaufen**. Du kannst die Milch in einem Becher oder einem Waschlappen / Mulltuch auffangen. Dann legst du dein Kind an.
- ★ Wenn dein Kind hustet oder zappelig ist, vielleicht schreit und sich wegdreht, dann deutet es daraufhin, dass es mit der Menge überfordert ist und schlicht zu viel auf einmal heraus schießt. **Pausiere zwischendurch und lasse immer wieder einen kleinen Teil in den Becher / Waschlappen ablaufen.** Nach einer kleinen Weile wird der Druck geringer und dein Kind kann die Brust besser entleeren.
- ★ **Gib deinem Kind nur eine Brust pro Mahlzeit** - wechsele also nicht mittendrin zur anderen Seite.
- ★ Auch wenn das widersprüchlich klingt: **probiere aus, ob du deinem Kind nur alle vier bis sechs Stunden eine Brust zum Stillen anbieten kannst.** Bei starkem Druck entleerst du die Brust zwischendurch immer wieder selbst mit der Hand, genau wie die Seite, die nicht gestillt wurde, bis der Druck weg ist. Zum Hintergrund: **Stillen bedeutet Nachfrage und die wiederum regelt den Bedarf.** Legst du, bei viel Milch, also auch häufig an, wird sich die Milchmenge nicht reduzieren, sondern im schlimmsten Fall sogar noch steigern. Das Gleiche gilt für das Pumpen! Hand- und elektrische Pumpen stimulieren die Brust ebenfalls. Zwar nicht so, wie das stillende Kind, trotzdem signalisiert es deiner Brust einen Bedarf, weshalb sie wiederum weiter produziert. **Pumpen also nur in bestimmten Fällen und am Besten in Absprache mit deiner Stillberaterin!** Lies dazu auch das Kapitel 2.6 *"Abpumpen"*
- ★ Solltest du wirklich arg viel Milch haben und die Eigenregulation des Körpers nicht umgehend einsetzen, kannst du auch milchreduzierende Tees ausprobieren. **Salbei- oder Pfefferminztee können helfen.** Bitte besprich dich aber vorher mit deiner Stillberaterin dazu!

2.5.6 Milchmenge: "Hab ich zu wenig Milch? Trinkt mein Kind genug?" Oder: "Mein Kind wird nicht satt!"

Das Gefühl, zu wenig Milch zu haben, ist tückisch, denn es ist nicht automatisch richtig und setzt dich dennoch wahnsinnig unter Druck. **Oft entsteht es, wenn dein Kind besonders häufig an die Brust will, dort lange trinkt, nach dem Trinken nach mehr verlangt und du das Gefühl hast, es will einfach nicht aufhören.** Vielleicht weint es auch viel, zeigt sich unruhig oder nuckelt gefühlt rund um die Uhr.

Das kommt nicht von ungefähr, ganz im Gegenteil. **Das Verhalten deines Kindes nennt man "Clusterfeeding"**. Es bestellt damit sozusagen vor, damit sich die Brust bereits auf den erhöhten Bedarf deines Kindes einstellen kann. Es trinkt jetzt also deshalb so viel und häufig, damit deiner Brust signalisiert wird, dass sie mehr Milch oder eine andere Zusammensetzung produzieren muss. Dieser Vorgang ist ein ausgetüfteltes Zusammenspiel deines Körpers und deines Babys und bedeutet für dich auch: **kein Grund zur Sorge!** Meistens ist nach wenigen Tagen die Umstellung erfolgt und dein Kind wirkt zunehmend zufriedener, die Milch fließt und auch du hast wieder öfter die Hände frei, weil dein Baby nicht mehr permanent an der Brust sein möchte.

Auch ein langer, anstrengender Tag, ein "Zuviel" an Reizen oder neue Erfahrungen, die dein Baby erst verarbeiten muss, kann Grund dafür sein, dass dein Baby zunehmend deine Nähe sucht. Wir wissen sehr genau, wie unglaublich fordernd und anstrengend das ist und möchten dir ans Herz legen, dir vor allem in diesen Phasen, in denen dein Baby dich so sehr braucht, möglichst viel Hilfe für das Drumherum zu holen! Lass dich bekochen, lass deinen Mann oder deine Familie den Haushalt machen und erhole dich in den wenigen Momenten, in denen dein Kind nicht deine Aufmerksamkeit braucht, so gut es geht. **Du brauchst jetzt Kraft für Zwei!**

Anhand der folgenden Merkmale kannst du zunächst einmal überprüfen, ob du wirklich zu wenig Milch oder nur das Gefühl zu wenig zu haben hast:

- ★ **Hörst du dein Baby an der Brust schlucken?** Wunderbar. Dann trinkt es oder mit anderen Worten: Du hast Milch!
- ★ **Ist deine Brust generell eher weich oder stellst du einen Unterschied vor und nach dem Stillen fest?** Ist die Brust nach dem Stillen weicher, dann ist davon auszugehen, dass du gerade eine Milchmenge hast fließen lassen
- ★ Wenn du dein Baby **6-8 Mal am Tag wickelst oder abhältst und die Windeln jedes Mal ein bisschen Gewicht haben**, also Urin oder Stuhl in der Windel gelandet sind, dann kommt auch das von einer normalen, ausreichenden Milchmenge und deutet darauf hin, dass du ausreichend Milch hast.
- ★ **Wirkt dein Baby lethargisch, schlapp, müde oder sonst wie verändert?** Falls ja, dann kontaktiere bitte umgehend deine Hebamme oder suche den Kinderarzt auf!

Das gleiche gilt, wenn dein Baby nicht zunimmt oder du das Gefühl hast, die Zunahme oder das Wachstum stocken. **Bitte zögere dann auf keinen Fall und hole dir Hilfe.** Hast du jedoch das Gefühl, dein Baby ist wie immer, nur vielleicht etwas unzufriedener (weint viel, will häufig stillen, möchte am liebsten jede Sekunde bei dir sein), deutet dies eher auf einen Entwicklungsschub und Clusterfeeding hin, als wirklich auf eine zu geringe Milchmenge.

Wenn du nach dem Stillen bemerkst, dass dein Baby gut schläft, eine entspannte Körperhaltung zeigt, sich Gesichtsmuskulatur und Händchen entspannen, dann kannst du davon ausgehen, dass es satt ist.

Das kannst du tun, wenn du deine Milchproduktion ankurbeln willst, um auf Nummer sicher zu gehen:

- ★ **Lege dein Kind weiter nach Bedarf an**, also so oft, wie ihr beide euch damit gut fühlt.
- ★ **Überprüfe, ob du richtig anlegst!** Dein Kind sollte nicht nur deine Brustwarze, sondern auch einen Großteil des Warzenhofes im Mund haben. Lasse dir im Zweifelsfall von deiner Stillberaterin helfen.
- ★ **Verzichte auf Stillhütchen**, falls du sie benutzt oder benutzen wolltest. Das Kind könnte dadurch nicht genügend Milch heraus bekommen, die Brust wird wieder anders stimuliert als beim direkten Stillen ohne Hilfsmittel und das wiederum kann die Milchproduktion hemmen.
- ★ **Versuche, Stress zu reduzieren.** Auch deinen psychischen! Sei dir bewusst, dass sich die Milch nicht einfach von jetzt auf gleich verabschiedet und einfach weg bleibt, sondern dass es immer Tipps und Tricks gibt, mit denen sie sich anregen lässt. **Der wichtigste Aspekt dafür, ist deine innere Gelassenheit.** Fühlst du dich unter Druck oder Stress, kann die Milch tatsächlich mal ausbleiben. Versuche also, diese innere Anspannung zu lösen. Dann wird dein Baby auf seine Kosten kommen - ganz sicher!
- ★ **Isst und trinkst du ausreichend? Sorgst du gut für dich selbst?** Von nichts kommt nichts! Kümmere dich auch gut um dich selbst, gönne dir leckeres Essen und trinke ausreichend, damit dein Körper die Energie hat, genügend Milch zu produzieren!
- ★ **Kuschelt so viel und ausgiebig, wie es geht. Am Besten mit nackter Haut auf nackter Haut.** Im Wochenbett sollte das kein Problem sein. Nach dem Wochenbett kannst du dein Oberteil und dein Baby ausziehen und es zum Beispiel in der Tragehilfe oder im Tragetuch tragen und eine Strickjacke über ziehen. So genießt dein Baby deine Nähe und ihr produziert von ganz allein die wichtigen Hormone, die wiederum deine Milch ankurbeln.

- ★ **Achte beim Anlegen darauf, dass du und dein Kind Bauch an Bauch in der Wiegeposition liegt.** In dieser Position wird am meisten Oxytocin ausgeschüttet und die Milchproduktion wird angekurbelt.
- ★ Auch hier wieder, der wichtigste Tipp: **Kontaktiere deine Stillberaterin!** Sie wird dir deine Angst nehmen, dir helfen können, die Milchmenge zu steigern und Stillproben nehmen, die eine genaue Auswertung möglich machen!
- ★ **Füttere nicht direkt zu.** Auch wenn vermeintlicher Milchmangel der häufigste Grund dafür ist; wie gesagt, es ist trügerisch. Ihr braucht die künstliche Milch vielleicht gar nicht. Vertraue auf deine inneren Kräfte und lass' uns dir helfen, diese anzukurbeln!

Du kannst die Milch mit gezielten Massagen und "Powerpumpen" ebenfalls zusätzlich steigern. Aber Achtung: vielleicht musst du dir den Stress ja auch gar nicht machen, also besprich dich auch gut mit deiner Beraterin! [Falls du es probieren möchtest, findest du die genaue Anleitung HIER bei Regine Gresens auf stillkinder.de](#)

2.5.7 Mein Baby schreit beim Stillen

Ein schreiendes Baby zehrt an den eigenen Kräften - nicht nur, weil man als Mutter oder Vater einfach alles tun will, damit das Leid des Kindes endet. Wenn das Baby während des Stillens immer wieder schreit und sich scheinbar nicht beruhigen kann, kannst du anhand folgender Schritte versuchen, Abhilfe zu schaffen:

- ★ **Beobachte genau, wann dein Baby schreit** - dies gibt Hinweise auf die Gründe des Schreiens!
- ★ **Der Milchspendereflex (MSR) könnte zu stark sein oder 'zu spät' einsetzen.** Bei zu starkem MSR hilft es, die Brust vor dem ersten Anlegen ein wenig zu entleeren. Das geht von Hand und du findest dazu ausführliche Erklärungen und Links im Kapitel "*2.5.2 Milchstau*"
- ★ **"Bergaufstillen" ist ebenfalls hilfreich.** Das geht, in dem du dich ins Bett legst und dein Kind mit den Füßen in die zu deinen Füßen entgegengesetzte Richtung anlegst, also so, dass die Beine / Füße deines Babys neben deinem Kopf liegen und es deine Brust sozusagen rückwärts trinkt. Eben bergauf ;-). Der Sinn dahinter ist, bei einem starken MSR der Schwerkraft entgegen zu wirken. So bekommt dein Baby, anders als bei der umgekehrten Variante, nicht alles in voller Stärke ab, sondern die Schwerkraft wirkt ein wenig dagegen. Das kann für das Kind entlastend sein!

- ★ **Setzt der MSR eher spät ein? Das kannst du erspüren!** Den Moment, in dem die Milch fließt, nimmst du vielleicht als ganz leichtes Ziehen wahr, in deiner Brust. Es ist der Moment, in dem du auch bemerken wirst, dass dein Kind zufriedener wird, denn dann muss es nicht mehr stark saugen und die Milch "herausfordern", sondern kann entspannt trinken. Wenn dieser Moment eine Weile braucht, dann kann das beim Kind schon mal zu Unzufriedenheit führen und es kann mit Schreien reagieren.

- ★ **Bei spät einsetzendem MSR lohnt es sich, das Anlegen zu überprüfen.** Achte darauf, dass dein Warzenhof zu einem großen Teil ebenfalls im Mund des Babys ist und nicht nur die Warze an sich. Ein paar Tropfen Muttermilch auf der Brustwarze beruhigen das Kind beim Warten auf die erste Milch. Das löst du, indem du deine Brust vor dem Stillen "melkst", also leicht per Hand massierst und dir einige Tropfen heraus drückst.

- ★ Eine **Brustmassage** vor dem Stillen kann den MSR ebenfalls beschleunigen

- ★ **Ist dein Baby vielleicht schon sehr hungrig?** Es schreit, weil ihm sein kleiner Magen knurrt und es jetzt nicht schnell genug gehen kann. Achte auf die frühen Hungeranzeichen (siehe Kapitel *"2.2 Allgemeine Tipps für eure Stillbeziehung"*)

- ★ **Es möchte nur nuckeln und "ärgert" sich über die Milch.** Ja, tatsächlich - das ist möglich! Vor allem beim Einschlafstillen, wenn das Baby eigentlich schon satt und sehr müde ist, kann immer weiter laufende Milch zu Unruhe und Ärger führen. Denn eigentlich will es sich gemütlich in den Schlaf nuckeln und nicht über den Durst hinaus trinken. Du kannst da die Zeit für euch arbeiten lassen: **Im Laufe der Zeit findet ihr eine Methode heraus, um das Saugbedürfnis zu stillen ohne dabei den Milchspendereflex auszulösen.** Dein Baby lernt das von allein!

- ★ Eine **Saugverwirrung** könnte vorliegen. Gibst du deinem Baby andere Hilfsmittel, wie Stillhütchen, die Flasche, den Schnuller oder andere Sauger? Beim Verdacht einer Saugverwirrung kontaktiere bitte deine Stillberaterin!

- ★ **Vielleicht ist dein Baby sehr aufgewühlt.** Es könnte, zum Beispiel nach einem langen Tag oder bei vielen Reizen, die es so schnell nicht verarbeiten kann und auch bei einem Entwicklungsschub, mehr "Gesprächsbedarf" haben. **Bedenke: Schreien ist auch eine Form der Kommunikation!** Nicht immer steht unbedingt auch ein enormer Leidensdruck dahinter - aber auf jeden Fall **IMMER** ein guter Grund. Betrachte euren Tagesablauf, eure Rituale und eure Erlebnisse: könnte es ein "Zuviel" gewesen sein, dass sich in den ruhigen Momenten des Stillens entlädt? **Falls du diesen Verdacht hast, dann schraube eure Aktivitäten zunächst herunter.** Ruhe und Entspannung wird eure Stillbeziehung immer fördern und heilen. Generell hilft es bei Überreizung oder einem Schub, den das Baby zu verarbeiten hat, im Laufen, Hüpfen, auf einem Pezziball oder im Tragetuch zu stillen. Im Halbschlaf anzulegen ist ebenfalls erfolgversprechend! **Die Devise: Erst beruhigen,**

dann anlegen. Natürlich nur, wenn der Hunger nicht bereits zu groß ist. Achte gut auf die Zeichen deines Kindes und hör' in dich hinein. Die Gründe wirst du sicher aufdecken können.

Konnten wir dir mit den Tipps helfen? Falls ja: fantastisch! Falls nein: Bitte rufe deine Beraterin an. Vielleicht kann sie vor Ort oder im persönlichen Gespräch mit dir weitere Anhaltspunkte finden und euch helfen.

Eine Variante, die leider vor allem kurz nach der Geburt oft zu Schreien an der Brust führt, sind körperliche Schmerzen. Und die sind unbedingt auszuschließen oder zu erkennen! Könnte dein Baby eine Blockade haben, die beim Stillen in einer bestimmten Haltung zu Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen bei ihm führen könnte? Könnte es vielleicht Ohren-, Kopf- oder Gliederschmerzen haben? Könnte es kränkeln und vielleicht die Nase zu sitzen?

Beobachte dein Kind auch in allen anderen alltäglichen Situationen, wenn du den Verdacht hast, dass es Schmerzen haben könnte. Du stellst vielleicht auch bei anderen Bewegungsabläufen fest, dass es bspw. blockiert sein könnte (Beispiele: Rollt oder dreht sich nur über eine Seite, schläft nur auf einer Körperseite, meidet die andere Seite im Spiel oder dreht den Kopf nicht in die entgegengesetzte Richtung). **Solltest du etwas derartiges feststellen, suche bitte den Arzt auf.** Er kann dir eine Überweisung zum Osteopathen ausstellen und der wiederum die Blockaden lösen. Alle anderen körperlichen Unbehagen sollte dein Arzt auch bald feststellen können.

Bleibe dran, wenn du das Schreien deines Kindes auf körperliche Schmerzen schiebst!

2.5.8 Mein Baby schreit nur an einer Seite

Manche Kinder schreien nicht immer beim Stillen, sondern nur an einer Brustseite. **Auch das kann mit einer Blockade zu tun haben.** Zum Beispiel stellen sich diese in Nackenhöhe ein, wenn das Baby sich auf seinem Weg durch den Geburtskanal verdreht oder ungünstig gedreht hat. Dann tut es leicht weh, den Kopf auf eine Seite zu drehen und drückt beim Stillen an genau dieser Brustseite. Es gibt noch andere Punkte, die du betrachten kannst, um herauszufinden, wieso dein Baby an nur einer Seite weint und schreit:

- ★ Zum Beispiel können deine Brüste vom Aufbau und ihrer Form komplett unterschiedlich sein. **Die Form der Brustwarzen oder die Anzahl der Milchgänge können variieren, wodurch wiederum die Menge der Milch unterschiedlich ausfallen kann.** Manche Kinder lassen das unkommentiert und trinken einfach an beiden Seiten gleich, andere Kinder stellen diese Unterschiede fest und bemängeln sie. Und wieder andere trinken bevorzugt nur an einer Seite und fordern die, als ältere Stillkinder, vielleicht sogar deutlich ein. Übrigens: theoretisch (und praktisch) kann man ein Kind auch mit nur einer Brust gut ernähren. Solltet ihr also immer und immer wieder an einer Seite scheitern, nimm Kontakt zu deiner Stillberaterin auf! Sie wird dich begleiten und euch helfen, das genau richtige Maß für euch beide auszuloten!
- ★ Zauberhafter Fakt: **Manche Kinder bevorzugen die Herzseite weil der mütterliche Herzschlag beruhigend wirkt.**

Solltest du an einer Brust besser stillen können, als an der anderen, dann achte darauf, dass die ungeliebte Seite dennoch gut entleert wird. Wir wollen auf keinen Fall einen Milchstau in der Brust, die seltener gestillt wird, provozieren! Wie du von Hand entleerst und was du tun kannst, findest du im Kapitel *“2.5.2 Milchstau”*

2.5.9 Ich muss Medikamente nehmen - muss nun abgestellt werden?

Es gibt für fast alle Krankheiten oder Krankheitssymptome stillverträgliche Arzneimittel. Lasse dich gut von deinem Arzt beraten. Du kannst die Website www.embryotox.de zu Rate ziehen. Hier gibt es zu sehr vielen Medikamenten genauere Einschätzungen zur Verträglichkeit, bzw. bessere Testergebnisse.

Achtung: **Stillberaterinnen der AFS e.V., die nicht auch eine medizinische Ausbildung haben, dürfen dich zu Medikamenten nicht beraten!** Es ist ein Qualitätsmerkmal deiner Stillberaterin, wenn sie an dieser Stelle auf ihre Kompetenzen verweist und dich an einen Arzt weiterleitet! Wer dich unwissend zu Medikamenten berät, gibt dir lediglich Empfehlungen - KEINE BERATUNG! Schau ins Kapitel *“4.1 Wir”* und suche dir Verenas Kontakt heraus. Sie ist Apotheke und hilft dir gern!

2.6 Abpumpen

Ja, Abpumpen kann hilfreich sein und in den Kapiteln "2.5.2 Milchstau" und "2.5.5 Milchmenge: "Ich glaub' ich hab zu wenig! Trinkt mein Kind genug?" oder "Mein Kind wird nicht satt!" haben wir auch schon einige mögliche Gründe, die für das Abpumpen sprechen, aufgezeigt. **Aber es kann auch kontraproduktiv sein.**

Physisch:

- ★ Bei zu viel Milch kann die Brust **zusätzlich stimuliert werden**, es wird noch mehr Milch produziert und es kann zu Milchstau, Druck, Schmerzen oder sogar Entzündungen kommen
- ★ Bei ausschließlichem Pumpen, ohne dass zwischendurch gestillt wird, **kann die Menge sogar zurückgehen!** Pumpen wird die Brust nämlich nie genau so stimulieren, wie das Stillen.

Psychisch:

- ★ **Unter Umständen: Stress.** Denn die abgepumpte Milchmenge spiegelt NICHT die tatsächliche Milchmenge wieder und gibt damit auch nicht hundertprozentigen Aufschluss darüber, welche Menge (in Millilitern) dein Kind trinkt
- ★ **Zusätzlicher Aufwand: vielleicht ist das Pumpen nicht nötig.** Zumindest nicht, wenn es keine gesundheitliche Indikation gibt. Kläre es im Vorhinein mit deiner Stillberaterin ab. Vielleicht gibt es ja noch andere Wege, die Brust zu entleeren, die Milchmenge zu steigern oder an das Ziel zu kommen, an das du kommen möchtest.

Viele Frauen bekommen nur wenige Tropfen aus der Brust, wenn sie sie abpumpen, ernähren ihre Kinder dafür aber lange Zeit ausschließlich durch Stillen. **Pumpen und Stillen ist also nie das Gleiche!**

Warum tendierst du zum Abpumpen? Warum möchtest du es probieren? Welches Bedürfnis, welcher Wunsch und welches Ziel steht dahinter? Besprich' dich gut mit deiner Stillberaterin! Sie wird dir ganz sicher helfen können!

2.7 Hilfsmittel

Die meisten Hilfsmittel werden zum eigentlichen Stillen nicht benötigt. Es ist also nicht notwendig, sich schon vor der Geburt mit ihnen allen auszustatten.

Mit einem Stillkissen machst du nichts falsch - das meinen wir nicht. Wenn dir jedoch kurz nach der Geburt im Krankenhaus jemand ein Stillhütchen aufzwingen will, weil das Stillen nicht reibungslos funktioniert, **empfehlen wir dir, eine Stillberaterin zu kontaktieren, BEVOR du das Stillhütchen auflegst.** Vielleicht gibt es da ja andere Wege.

Das Gleiche gilt für Pumpen (siehe oben). **Es gibt eigentlich keinen Grund, sich schon vor der Geburt eine Hand- oder elektrische Pumpe zu kaufen oder zu leihen.** Wenn du schnell "unabhängig" sein und auch mal wieder ohne dein Baby irgendwo hingehen möchtest, begleitet dich deine Stillberaterin gern beim Abpumpen und Füttern deines Babys mit der Flasche, dem Becher oder dem Finger.



Die Industrie meint es auch nicht ausschließlich gut mit Stillenden! Bei deinen Drogeriemarkt-Einkäufen wird dir immer wieder die PRE-Nahrung auffallen und dir versprechen, dass dein Baby ganz bestimmt keine Bauchschmerzen, Koliken oder sonstige Verdauungsprobleme davon bekommen wird. **Die Verpackung lockt dich mit durchgeschlafenen Nächten, optimaler Nährstoffzusammensetzung und idealem Wachstum.** Auch wir Stillberaterinnen sind dankbar, dass es heutzutage, nach über 40 Jahren Forschung in Labors, die Möglichkeit gibt, unseren und euren Babies diese Alternative zur Muttermilch bieten zu können, wenn gar nichts mehr geht. **Flaschennahrung verteufeln wir nicht - und doch möchten wir dir ganz klar sagen, dass kein Hilfsmittel und keine PRE-Nahrung eine Garantie dafür ist, dass dein Baby keine Bauchschmerzen mehr hat und durchschläft.** Es gibt Zusammenhänge, weshalb dein Baby nach einer Flasche vielleicht besser schlafen mag, als nach dem Stillen, doch die sind nicht allgemeingültig. Es gibt schließlich auch gestillte Kinder, die sehr früh sehr zuverlässig durchschlafen.

Hilfsmittel sind HILFSmittel - keine Allheilmittel. Betrachte also immer eure Situation und frage dich, ob dein Hilfsmittel tatsächlich eure Ursache beheben oder lediglich die Symptome lindern kann. Und diese einfache Regel lässt sich auf alles anwenden: von Stillhütchen über den Schnuller, die Flasche und Pumpe bis hin zum Brusternährungsset.

Beratet euch mit eurer Hebamme oder Stillberaterin und lasst euch nicht verunsichern.

*Alles was dein Kind in seiner ersten Zeit braucht,
ist bereits in dir.*



2.8 Muss ich zusätzlich Wasser geben?

Eigentlich könnten wir diese Frage sehr kurz und bündig mit “Nein” beantworten. **Das Thema “Wasser” oder zusätzliche Flüssigkeitsgabe wird erst interessant, wenn dein Kind Beikostreife zeigt und zu essen beginnt.** Bis dahin ist sein Flüssigkeitshaushalt komplett über das Vollstillen abgedeckt. Auch im Sommer, bei sehr heißen Temperaturen, benötigt dein Baby nicht zusätzlich Wasser. Du kannst dann einfach ein wenig häufiger Stillen, wirst aber auch bemerken, dass dein Baby nur kurz stillt, weil es mehr Wasser als Fett und Kalorien benötigt.

2.9 Zu- und Abnahme des Kindes und allgemeines Wachstum

Wenn du in Deutschland lebst, wirst du in regelmäßigen Abständen zu den “U”s eingeladen, also standardmäßigen Untersuchungen, die durchnummeriert sind und an denen dein Kind gemessen, gewogen und vom Arzt genau beobachtet wird. Dabei kann sehr engmaschig und genau festgestellt werden, wie dein Kind sich entwickelt und wenn mal etwas nicht stimmt, stellt auch das der Arzt gleich fest. **Das kann sehr viel Druck nehmen - auch wenn die U's manchmal irgendwie überflüssig wirken.**

In den “**Perzentilkurven**”, die du im hinteren Teil des U-Heftes deines Kindes findest, wird die Zunahme, das Wachstum und die Entwicklung deines Kindes festgehalten. **Sei dir sicher: jedes Kind hat sein eigenes Tempo, seine eigene Kurve und seine eigene Entwicklung.** Und für die Kurven gibt es keine Belohnung: dein Kind darf auch mal nach oben oder unten ausschlagen und entwickelt sich dann trotzdem prächtig! Solange du in gutem Kontakt mit dem Arzt, deiner Hebamme oder deiner Stillberaterin bist, dein Kind sich gut entwickelt und du nichts erkennst, dass dir Sorgen oder Unruhe bereiten könnte, **darfst du ganz gelassen von einem guten Allgemeinzustand deines Kindes und auch von einem absolut normalen Wachstum ausgehen!** Lehne dich zurück und sei stolz auf dein Kind, das sich so prächtig heraus macht!

Wir raten klar davon ab, sich mit Babywaage und Maßband auszustatten und das Kind regelmäßig selbst zu wiegen und zu messen. All das verursacht psychischen Druck, der nicht sein muss. Bei Unsicherheiten frage deinen Arzt lieber einmal mehr als zu wenig und bleibe in gutem Zwiegespräch mit deiner Beraterin.

Wenn du selbst wiegst und feststellst, dass dein Baby abgenommen hat, stelle dir zunächst zur eigenen Beruhigung die Fragen:

★ **Funktioniert die Waage richtig?**

★ Sind die grundsätzlichen Umstände die selben, wie beim letzten Wiegen? **Wiege dein Baby immer an der gleichen Stelle, mit der gleichen Waage, zur gleichen Uhrzeit, ohne Kleidung.** Das Baby hat am vorigen Tag vielleicht vor dem Wiegen getrunken und am heutigen Tag vor dem Wiegen vielleicht die Windel voller Stuhlgang gehabt. Doch nur, wenn die Proben die gleichen äußeren Bedingungen haben, ist der Wert überhaupt aussagekräftig!

★ **Ist die Waage richtig ausgerichtet und davon auszugehen, dass sie richtig eingestellt ist?**

★ **Kannst du jemanden deine Ergebnisse gegen prüfen lassen** und gibt es dann noch Grund zur Sorge?

Kontaktiere deine Stillberaterin, wenn dein Baby wirklich abgenommen hat! Der Grund dafür MUSS abgeklärt werden!

★ Ist dein Baby **gerade krank oder ist es kürzlich krank gewesen?**

★ **Hast du als Mutter und damit vielleicht auch dein Kind gerade zu viel Stress?** Wie laufen die Stillmahlzeiten ab? Hat dein Baby wirklich die Ruhe und Abgeschiedenheit, die es braucht, um genüsslich und ausreichend zu stillen und satt zu werden?

★ **Liegt ein einschneidendes Lebensereignis hinter euch?** Eines, das euch psychisch oder physisch gerade schwächen oder belasten kann?

★ Ist dein Kind **gerade gewachsen**, also in die Länge geschossen?

★ Hatte es **Fieber oder etwas anderes, dass seinen Organismus kürzlich hat belasten** können?

Lass deine Stillberaterin Stillproben nehmen und erfassen und das Gewicht kontrollieren. Sie wertet diese aus und kann sie ebenfalls analysieren. **Sie wird sofort erkennen, wenn etwas nicht stimmt und euch an den Arzt weiterleiten.** Du kannst bei großer Sorge selbstverständlich immer auch sofort Kontakt zu deinem Arzt aufnehmen!

Nimmt dein Baby zu viel zu oder hast du das Gefühl, es könnte so sein? **Frage dich zunächst, woher dieses Gefühl kommt.** Hinter diesen Eindrücken stehen oft ziemlich tiefsitzende, alte "Glaubenssätze". **Ein voll und nach Bedarf gestilltes Kind kann nie zu viel zunehmen und auch nicht zu viel essen, weil es sich das durch das Stillen holt, was es braucht - und das ist nie "zu viel".** Setze dein Baby nicht auf Diät, entziehe ihm

nicht die Brust und ersetze keine Stillmahlzeiten durch Tee, Wasser oder sonstiges, wenn dir dein Baby "zu dick" vorkommt. **Kläre das Gefühl lieber mit deiner Hebamme (im Wochenbett), deiner Stillberaterin oder deinem Arzt ab. Um wirklich festzustellen, ob dein Baby oder Kleinkind ungesund viel zunimmt, bedarf es der Auswertung einiger Proben und einer genauen Beobachtung.**

Du wirst feststellen, dass dein Baby bald mobil wird. Es beginnt zu robben, krabbeln, sich aufrecht zu setzen, dann zu laufen, zu rennen und zu toben. Es wird sich stoßen, es wird stürzen, es wird fallen. Es wird auch bald die Infekte seiner Baby-Freunde und den Kindern aus den Krabbel- und Spielgruppen abbekommen. Sein Organismus wird immer mal wieder durch Viren, Infekte, Stürze oder andere äußere Umstände belastet und beeinflusst und du wirst bei jedem Magen-Darm-Virus froh sein um jedes Gramm am Körper, von dem dein Baby zehren und dessen Ressourcen es voll ausschöpfen kann.

Mit jedem Monat, den dein Baby älter wird, wird es sich verändern. Bei den vielen Entwicklungs- und Wachstumsschüben wird es all seine Kraft brauchen. Du wirst praktisch dabei zusehen können, wie es sich verändert. Innerlich UND äußerlich.

3. Mein Baby wird Kleinkind

Wenn dein Baby auf das Ende seines ersten Lebensjahres zugeht, verändert sich sehr viel. **Mit einem Jahr ist es - ganz offiziell zumindest - kein Baby mehr, sondern zählt in die Altersklasse "Kleinkind"**. Damit wird es wieder ein großes Stück an eigenen Kompetenzen gewinnen, es wird lernen, wachsen, reifen. Du wirst aber auch schon vorher, in den vergangenen 12 Monaten, immer wieder Veränderungen, Schübe und Phasen festgestellt haben. Manche davon wirken auf dich so, als würde es morgen ausziehen. Und wiederum andere scheinen euch in eurem gemeinsamen Wachsen wieder nach hinten zu werfen - fast so, als würde dein Baby zurück in deinen Bauch krabbeln wollen.

Es sind diese Phasen, in denen sich verzweifelnde Frauen besonders häufig an uns wenden. Sie sind müde und zermürbt von den Nächten, in denen sie Dauerstillen, das Baby nicht aufhören will zu nuckeln und man seinen Körper, seine Brust einfach nur wieder für sich haben möchte. Jede einzelne dieser Phasen verlangt deine volle Kraft und Aufmerksamkeit. **Aber wir haben eine gute Nachricht: jede einzelne dieser Phasen geht auch vorbei!**

Für dein Baby bist du die Basis und das wird auch noch eine ganze Weile so bleiben. **Bei jedem Schritt, das dein Baby vorwärts macht, wird es auch wieder einen Schritt rückwärts, und zwar zurück zu dir, machen wollen.** Manchmal kommen dir diese anstrengenden Phasen vor, als seien sie unendlich und auch unendlich kräftezehrend, doch du stellst vielleicht auch irgendwann fest, dass sie genauso schnell wieder gehen, wie sie gekommen sind.

All diese Schritte muss dein Baby gehen, um Kleinkind zu werden. **Und theoretisch setzt keiner dieser Entwicklungsschritte voraus, dass es nicht mehr gestillt werden kann.** Vielleicht hast du aber schon darüber nachgedacht? Vielleicht haben um dich herum alle schon abgestillt und du bist plötzlich unsicher, ob du noch stillen möchtest? Schließlich ist dein Baby bald kein Baby mehr, sondern ein Kleinkind. Es wird laufen und sprechen und essen lernen.


Die Empfehlung der WHO (World Health Organisation - Weltgesundheitsorganisation) ist, dein Kind in den ersten sechs Monaten voll (also ausschließlich) zu stillen und nach Einführung der Beikost das Stillen bis zum zweiten vollendeten Lebensjahr fortzuführen. Wie oft und wie lang ihr dann stillt, ist euch überlassen. Bedenke, dass das zwar eine offizielle Empfehlung der WHO und Unicef ist, aber nicht unbedingt zu euch passen muss. **Wenn du nicht mehr stillen willst oder kannst, dann hast du stets das Recht darauf, über ein Ende eurer Stillbeziehung nachzudenken.** Am Besten ist, du berätst dich mit deiner Stillberaterin oder besuchst auch mal eine (Langzeit-)Stillgruppe, in der Frauen auch ihre (älteren) Kinder stillen. Spüre in dich hinein und triff deine Entscheidung ganz unabhängig der Stimmen von außen. **Deine Brust - deine Regeln!** Wenn du dich tatsächlich entschließt, nicht mehr lange zu stillen oder das Abstillen selbst einläuten willst, solltest du mit der Beikost deines Kindes beginnen, noch während ihr stillt. Das Risiko der Entstehung von Allergien und Zöliakie ist dann etwas geringer. [Eine wirklich](#)

ausführliche Erklärung und Recherche zum Stillen, Beikost und Allergieprävention findest du [hier auf Rabeln.org](http://hier.auf.Rabeln.org) Einen richtigen Zeitpunkt nach Plan zur Beikosteinführung gibt es nicht. **Dein Baby zeigt dir anhand bestimmter Zeichen, ob es bereit ist, oder nicht.**

3.1 Beikostreifezeichen

Manchmal suchen uns Mütter auf, deren Babies gerade einmal vier Monate alt sind. Sie haben auf den Verpackungen namhafter Babybrei-Hersteller gelesen, dass dieser oder jener Brei bereits ab dem 4. Lebensmonat zu füttern sei und sind nun verunsichert, ob sie etwas falsch machen, wenn sie ihrem Baby den Brei nicht kredenzen.

Nun, direkt mal vorweg: NEIN. Das tust du nicht. **Ein Baby, das wirklich essen will, wird sich nicht davon abhalten lassen.** Es zeigt sehr deutliche, klare Anzeichen für die Reife und genau die möchten wir dir hier einmal mitgeben:

<ul style="list-style-type: none">★ Das Baby kann mit minimaler Unterstützung aufrecht sitzen. Also: allein! Nicht mit Kissen im Rücken, eingequetscht im Stuhl.★ Es führt zielsicher die Hand zum Mund★ Der Zungenstreckreflex ist verschwunden★ Es zeigt Interesse am Essen, das nicht nur Zuschauen ist. Es verfolgt den Löffel / die Gabel, wenn du sie an den Mund führst, versucht den Löffel / die Gabel zu greifen.★ Es macht Kaubewegungen während es beim Essen zusieht, produziert Speichel★ Bietest du ihm den Löffel an, öffnet es den Mund weit und äußert deutlich die eigene Bereitschaft, zu probieren (z.B.: leckt am Löffel)	
--	---

Der Beikoststart hängt also davon ab, wann dein Kind dir die Zeichen dafür deutlich sendet und nicht von einem Tag im Kalender. Wenn du das Gefühl hast, dass es so weit ist, dann probiere es aus! Ist es noch nicht so weit, wird es mit Weinen oder absolutem Desinteresse (Kopf wegrehen, Ignoranz etc.) reagieren. Dann gib' dem Experiment noch Zeit und probiere es einige Wochen später wieder. **Grundsätzlich macht der Start ungefähr zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat Sinn (vorher eher weniger), es ist aber auch nicht selten der Fall, dass Kinder deutlich später anfangen zu essen.** Solange du voll stillst, dich gesund ernährst und dein Kind sich normal entwickelt, besteht keine Gefahr. Doch es gibt einige Nährstoffe, die nach einigen Monaten nicht mehr ausreichend in der Muttermilch vorhanden sind. Lasse dich gut beraten und informiere dich, damit dein Kind stets gut versorgt ist. Deine Stillberaterin und dein Kinderarzt können dir eine Unterstützung sein!

3.2 Beikost Einführung / Baby Led Weaning

Bei der Beikost Einführung stellt sich auch häufig die Frage des "Wie?". Ob du nun mit dem Brei füttern beginnen möchtest oder deinem Baby Fingerfood präsentierst, bleibt dir ganz selbst überlassen. **Solange es im Tempo deines Kindes geschieht, gesund und nahrhaft ist, und du weiterhin stillst, kann es deinem Baby nicht schaden.** Da das Thema "Baby Led Weaning" nun aber dieses eBook sprengen würde, [geben wir dir einen Link mit, indem die Beikost Einführung und BLW detailliert beschrieben ist.](#) Zur ersten Beikost deines Kindes findest du auf [Rabeneltern.org einen sehr detaillierten und umfangreichen Artikel](#), der viele weitere Fragen beantworten sollte.

Dein Baby will nicht essen? Nun - vielleicht fühlt es sich nicht bereit. Versuche, das Projekt "Beikost" noch um einige Wochen zu schieben. Wenn du dich unwohl bei diesem Gedanken fühlst, dann kannst du noch folgende Schritte ausprobieren:

- ★ **Lass den Papa füttern!** Wenn dein Baby die Brust bevorzugt und während es gefüttert wird / Essen vor sich liegen hat, immer auf das Objekt der Begierde sieht, wird es sich vielleicht auch immer eher dazu entscheiden. Vielleicht kann Papa ja mal testen, ob das Essen mit ihm besser funktioniert. Schließlich hat der keine Muttermilch!
- ★ **Sind vielleicht zu starke Gewürze am Essen oder könnte es sein, dass irgendein anderer Geschmack es stört?** Könnte das Brötchen zu sehr pieksen, der Reis zu matschig sein oder das Essen ist zu heiß / zu kalt? Ja, auch kleine Babys und Kinder können schon sehr wählerisch sein!
- ★ **Steht das Thema vielleicht zu stark im Fokus?** Unsere Erfahrungen in der Beratung zeigen es immer wieder: sobald die Frauen es schaffen, ihre Gedanken nicht mehr nur um dieses eine Thema (egal welches!) kreisen zu lassen, spürt auch das Kind die Entspannung und kann sich dem Versuch viel gelöster hingeben. Lies dir die Tipps in diesem eBook durch und versuche, dich darauf zu konzentrieren, dass dein Baby essen wird, sobald es bereit ist! Vielleicht steht ja hinter deinem Wunsch, dein Baby zum Essen zu bewegen, ein tieferes, unerfülltes Bedürfnis? Deine Unabhängigkeit? Entlastung? Integrität? Mehr Ruhe? Die Hoffnung darauf, nachts weniger zu stillen? Mehr zu schlafen? Etwas flexibler zu sein? Die Gründe sind vielfältig. **Höre gut in dich hinein und berate dich mit deiner Stillberaterin.** Bestimmt findet ihr gemeinsam einen Weg!

3.3 Weiterstillen bei erneuter Schwangerschaft

Wenn dein Baby ein Jahr alt wird und gefühlt bald zur Schule geht, auszieht und du ganz ohne Baby im Haus da stehst, kommt nicht selten der Wunsch nach einem Geschwisterchen auf. Das ist völlig verständlich und auch artgerecht. Schließlich hat jeder Mensch einen ganz natürlichen, intuitiven Überlebensinstinkt.

Wenn die Familienplanung dann konkreter wird, klopft oft auch die Frage im Hinterkopf an, ob das Stillen des großen Kindes die Schwangerschaft irgendwie beeinträchtigen könnte. Auf einige der bekannten Gedanken und Fragen möchten wir dir heute Antworten geben:

- ★ Ganz grundsätzlich gilt: **eine erneute Schwangerschaft ist kein Grund die bestehende Stillbeziehung zu beenden oder zu unterbrechen.** Solltest du dich unwohl fühlen oder das Stillen an sich unangenehm werden, kannst du pausieren, weniger stillen oder ein Brusternährungsset (z. B. wenn die Milch weniger wird oder sich umstellt) zur Hilfe nehmen. Besprich dich gut mit deiner Stillberaterin, die dir gute Tipps für die Schwangerschaft mitgeben kann.
- ★ Die Milch verändert sich geschmacklich und die Brustwarzen werden empfindlich, weshalb manche Kinder die Brust in der Schwangerschaft ablehnen. **Teste also zunächst, ob dein Kind noch stillen möchte oder von sich aus weniger oder gar nicht mehr stillen möchte.**
- ★ **Es ist möglich das Neugeborene und das ältere Stillkind gemeinsam zu Stillen.** Das nennt man Tandemstillen und tatsächlich kann das vor allem für die Geschwister als wirklich schön und bindungsstärkend wahrgenommen werden! Informiere dich gut - zum Beispiel auf der Website tandemstillen.de, die auch die AFS zu diesem Thema empfiehlt.

Wir möchten dir auch noch [weitere hilfreiche Links](#) für das Stillen in deiner Schwangerschaft mit an die Hand geben, damit du entscheiden kannst, ob eine erneute Schwangerschaft das Ende eurer Stillbeziehung bedeutet oder nicht.

Das Stillen während einer Schwangerschaft ist allerdings nicht uneingeschränkt schön und sorglos! Bei Gefahr einer Frühgeburt oder der Tendenz zu Blutungen in der Schwangerschaft solltest du dich zwingend mit deinem Arzt besprechen!

- ★ [Durch das beim Stillen ausgeschüttete Oxytocin können Wehen angeregt werden.](#) Kläre also mit deinem Arzt genau, ob du Stillen kannst und willst und wäge Risiken ab!

Generell gilt, dass diese Entscheidung nur du allein treffen kannst und niemand anderes. Tauchen Sie wieder auf, diese Zweifel durch die Meinungen der Anderen? Keine Sorge, wir sind für dich da. Kontaktiere uns (oder deine bisherige Stillberaterin) und erzähle von deinen Sorgen, Fragen, Wünschen und Ideen. Viele Wege führen nach Rom!oder zu einer gelungenen, ausgeglichenen Stillbeziehung.

Weitere Links zu diesem umfangreichen und spannenden Thema findest du auch auf stillkinder.de

4. Literatur, Links, Stilltreffs

Auf knapp 30 Seiten haben wir uns die allergrößte Mühe gegeben, dir mit viel Herzblut und Liebe, Mut und Motivation mit auf den Weg zu geben. Wir hoffen, dass wir das geschafft haben. **Uns ist wichtig, dass du weißt, wie sehr wir an dich und die Kraft deines Körpers glauben.** Wir wissen (ja, wirklich! Ohne dich zu kennen!), dass du das kannst und dass du dieses eBook herunter geladen hast, weil du das auch möchtest.

Du gibst nicht auf. Nein, du bleibst dran. Du hältst fest, an dem Glauben an eure Beziehung und daran, dass alles so sein soll, wie es ist. **Diese Phasen, die euch beide manchmal an den Rande der Verzweiflung treiben, machen euch auch stark.** Und krisenfähig! Bleibe bei dir, glaube an dich.

Du kannst das.

Und wenn du mal selbst nicht daran glaubst, dann lass uns dir helfen, zurück in deine Kraft zu kommen.

4.1 "Wir"

....das sind:

Raum Bedburg

Patrycja Podgorski

Patrycja.podgorski@afs-stillen.de

www.familienzeit-bedburg.de/stillberatung-bedburg/

Raum Kreis Olpe

Angelina Aßmann

angelina.assmann@afs-stillen.de

Raum Dortmund

Kathrin Borghoff

0160 - 9866 9122

kathrin.borghoff@afs-stillen.de

www.oeko-hippie-rabenmuetter.de/stillberatung

Raum Siegburg

Verena Martens

verena.martens@afs-stillen.de

Hinweis: Verena ist Apothekerin und steht dir für Fragen zu Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit gern zur Verfügung!

Raum Paderborn

Lena Edelmann

[lena.edelmann@afs-stillen.de](mailto:lana.edelmann@afs-stillen.de)

4.2. Kostenfreie Stilltreffs und -gruppen

Einige von uns leiten bereits Stilltreffs oder Stillgruppen.

Im Raum Bedburg findest du Stillgruppen und -kurse bei Patrycja:

Patrycja Podgorski

Patrycja.podgorski@afs-stillen.de

www.familienzeit-bedburg.de/stillberatung-bedburg/

Im Raum Bochum möchten wir dir Annas Gruppe ans Herz legen. Informationen dazu findest du hier: [Stillgruppe im Waldorfkindergarten Bochum](#)

Das Internet macht's möglich! **Einen regelmäßigen Online-Stilltreff organisieren und leiten Kathrin und Patrycja.** Alles was du dazu brauchst ist ein PC, ein Mikrofon (das integrierte reicht) und - wenn du magst - eine Kamera. Es ist auch möglich, diese auszustellen, falls du anonym bleiben möchtest. Wir treffen uns im virtuellen Raum und in kleiner Runde, sehen uns auf unseren Computern und besprechen so trotzdem live eure Fragen oder Sorgen.

Die Online Stillgruppen finden an jedem

- ★ 1. Donnerstag im Monat um 10.30 Uhr und

- ★ 3. Dienstag im Monat um 20.30 Uhr

unabhängig der Teilnehmerzahl statt.

Möchtest du dabei sein? Prima! Dann schicke uns eine Mail mit deinem Namen an stillberaterinnen@gmx.de und wir senden dir den Link, mit dem du am nächsten Treffen teilnehmen kannst.

4.3 Literaturempfehlungen

Um dein Wissen zu vertiefen, deine Fragen zu beantworten oder dich einfach gut zu fühlen, möchten wir dir diese wunderbaren Bücher ans Herz legen:

Zum Thema Stillen:

- ★ "Intuitives Stillen: Einfach und entspannt dem eigenen Gefühl vertrauen" von Regine Gresens
- ★ "Das Handbuch für die stillende Mutter" von der La Leche Liga
- ★ "Stillen und Stillprobleme" von Elien Rouw und Uta Reich-Schottky
- ★ "Das Stillbuch" von Hannah Lothrop
- ★ "Stillen: Ihre Stillberatung für Zuhause" von Dora Schweitzer

Zum Ersten Lebensjahr mit Kind:

- ★ "Geborgen Wachsen" von Susanne Mierau
- ★ "artgerecht: Das andere Baby-Buch" von Nicola Schmidt
- ★ "Das Geheimnis zufriedener Babys" von Nora Imlau
- ★ "Babyjahre" von Remo H. Largo
- ★ "Kinder verstehen - Born to be wild" von Herbert Renz-Polster
- ★ "Mein kompetentes Baby" von Nora Imlau
- ★ "Das Wochenbett" von Loretta Stern und Anja Constance Gaca

Zur Ernährung im ersten Lebensjahr:

- ★ "Baby Led Weaning" von Gill Rapley
- ★ "Das breifrei! Kochbuch" von Loretta Stern und Anja Constance Gaca
- ★ "Junika beginnt zu essen" von Eva Kamper-Grachegg und Manuela Christl

Zu "Erziehung" deines Babys und Kleinkindes:

- ★ "Verwöhn dein Baby nach Herzenslust" von Julia Dibbern
- ★ "Menschenkinder" von Herbert Renz-Polster
- ★ "Schlafen statt Schreien" von Elizabeth Pantley
- ★ "Das glücklichste Baby der Welt" von Dr. Harvey Karp

*Und nun wünschen wir alle dir und deinem Baby
von ganzem Herzen eine glückliche
und sorglose Zeit und eine wunderschöne Stillbeziehung.*

Und denk immer dran:

*Ihr könnt das.
Denn, ihr beide - ihr seid dazu geboren!*