

## Stillschwierigkeiten? – mögliche Gründe

Informationsblatt für Eltern

### Wie es zum Milchfluss kommt

Die Milchproduktion wird durch zwei Hormone gesteuert. Das Prolactin-Hormon ist für die Entwicklung der Milchdrüsen und die Milchbildung zuständig, das Oxytocin-Hormon beeinflusst den Milchfluss. Durch das Saugen des Kindes an der Brust wird die Milchbildung gefördert.

#### Könnte es sein dass:

#### Was kann ich selber machen:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich der Schlaf-Ess-Rhythmus Ihres Kindes verändert hat?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Essrhythmus schwankt ungefähr zwischen 2 und 4 Stunden.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr Kind einen Wachstumsschub macht? (zirka mit 6 Wo. Und 3 Mt.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderungen der Ernährungsbedürfnisse sind normal.</li> <li>• Durch häufigeres Ansetzen kann der Mehrbedarf optimal reguliert werden, d.h. die Milchmenge wird erhöht.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• es Ihnen beim Stillen nicht so bequem ist?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achten Sie darauf, dass Ihre Schulterpartie gelockert und entspannt ist (Rücken stützen).</li> <li>• Helfen Sie sich mit Kissen Ihr Kind bequem hinzulegen beim Stillen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie sich durch die neue Situation verunsichert fühlen und müde sind? (was übrigens sehr normal ist!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gönnen Sie sich zwischendurch eine Ruhepause (was man in der Nacht an Schlaf verpasst hat, darf man am Tag wieder einholen!).</li> <li>• Vielleicht finden Sie eine Bezugsperson, die für 1 – 2 Stunden auf Ihr Baby aufpasst (Zeit für ein gutes Buch, Musik, etc.).</li> <li>• Atmen Sie vor Stillbeginn einige Male tief durch.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr Kind geräuschvoll saugt, Sie Schmerzen haben in der Brustwarze während dem Stillen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind sollte die Brustwarze gut im Mund haben und „Bauch an Bauch“ liegen (Brustwarze wird so nicht hin und her gezogen).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie eine Krise in Ihrer Stillmotivation erleben?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reden sie mit jemandem darüber: Ihrem Mann, einer Freundin, Stillberaterin, Ihrer Mütterberaterin, Ihrem Arzt.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie in letzter Zeit abgepumpt haben und sich dadurch die Milchmenge reduziert hat?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr Kind ansetzen, da direktes Saugen des Kindes den Milchfluss besser fördert.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kind sehr abgelenkt ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich zum Stillen zurückziehen.</li> <li>• Gesprächsquellen (z.B. Radio) meiden.</li> </ul>

### Guter Rat ist nicht teuer

Bei Problemen oder Fragen zum Stillen können Sie sich an folgende Beratungsstellen wenden:

- Wochenbettabteilung der Geburtsklinik (auch im Notfall)
- Mütter- und Väterberatung
- Stillberatung