

Stillschwierigkeiten? – mögliche Gründe

Informationsblatt für Eltern

© Copyright MVL / Nachdruck nur mit Genehmigung

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

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