



# Infoblatt

## 10 Tipps: So fließt reichlich Muttermilch

**Sie sind schwanger oder halten bereits Ihr Baby in den Armen?**

**Wir gratulieren Ihnen herzlich!**

Ihr Körper hat Ihr Baby in der Schwangerschaft ernährt und es wachsen lassen. Und auch für die Zeit nach der Geburt ist Ihr Körper sehr gut darauf vorbereitet, Ihr Baby zu ernähren: mit Muttermilch. In der Schwangerschaft haben Sie vermutlich festgestellt, dass Ihre Brust sich verändert hat. Sie ist größer geworden, die Brustwarzen dunkler, die Haut durchscheinender. Zusätzliches Brustdrüsengewebe ist gewachsen, welches für die Milchbildung zuständig ist. Von der Geburt Ihres Babys an wird Ihr Körper hormonell darauf eingestellt sein, Milch zu produzieren. Vielleicht sind Sie dennoch verunsichert, ob Sie genügend Milch für Ihr Baby haben werden. Die große Mehrheit der Frauen ist in der Lage, ihr Baby voll zu stillen – wenn sie weiß, wie und die richtige Unterstützung erhält.

**10 Tipps helfen Ihnen zu wissen, wie Sie immer reichlich Muttermilch für Ihr Baby haben werden:**

### 1. Frühes Anlegen von Geburt an

Es ist ideal, wenn Sie innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt noch im Kreißsaal anlegen können. Denn in dieser Zeit sind Such- und Saugreflex besonders ausgeprägt und viele Babys sind in dieser Zeit wach und aufmerksam. Ihr Baby wird in der Regel von selbst nach der Brust suchen, ansaugen und seine ersten wertvollen Tropfen Muttermilch trinken. Sollte Ihr Baby nicht auf Anheiß saugen, werden Sie beide es mit etwas Hilfe lernen können. In den nächsten 48 bis 72 Stunden sind manche Babys etwas schläfrig und brauchen daher stärkere Stimulation als unmittelbar nach der Geburt, um zu stillen. Sie dürfen Ihr Baby, so oft es danach verlangt, an die Brust legen, und es solange trinken lassen, wie es möchte. Falls Ihr Baby sehr schläfrig ist und sich nicht mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden von selbst meldet, wecken Sie es und bieten ihm die Brust aktiv an.

Nicht immer verläuft der Stillstart ideal. Auch mit einem späteren Stillstart und entsprechender Unterstützung kann Ihr Baby lernen, an der Brust zu trinken. Wenden Sie sich bei Unsicherheiten frühzeitig an fachkundige Hilfe.

### 2. Die Nachfrage reguliert das Angebot

Die Natur hat vorgesehen, dass Sie immer genügend Milch für Ihr Baby haben werden. Ihre Milchmenge passt sich dem Bedarf Ihres Kindes nach dem Prinzip „Nachfrage und Angebot“ an.

Das bedeutet: Je mehr Milch Ihr Baby effektiv an der Brust saugt, umso mehr Milch wird auch gebildet. Trinkt Ihr Baby weniger Milch an der Brust, geht die Milchmenge zurück. Wenn Sie Ihr Baby also so oft anlegen, wie es möchte, und es so lange trinken lassen, wie es das verlangt, wird immer wieder ausreichend Milch nachgebildet.

Wachstumsschübe: Wächst Ihr Baby stark, so wird es von sich aus öfter und mehr als gewohnt trinken wollen. Es ist vielleicht unruhig, unzufrieden und verlangt ständig nach der Brust. Damit verhält sich Ihr Baby genau richtig. Durch das häufige Trinken regt es die Milchbildung vermehrt an. Nach einigen Tagen intensiven Stillens wird Ihre Milchproduktion sich auf den neuen Bedarf Ihres Kindes angepasst haben und die anstrengende Episode ist vorüber.

Wenn Sie nicht wissen, ob Ihr Baby effektiv saugt, oder unsicher wegen der Milchmenge sind, dann wenden Sie sich an eine Stillberaterin, die Ihnen gerne weiterhelfen wird.

### 3. Häufig anlegen

Ihr Baby zeigt Ihnen deutlich, wann es Hunger hat. Es wird unruhig, sucht und macht Saugbewegungen. Sie dürfen so oft anlegen, wie Ihr Kind von sich aus verlangt – ein Mindestabstand ist weder nötig noch sinnvoll. Es ist normal, dass ein Baby in den ersten Wochen mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden tagsüber und nachts gestillt werden möchte. Muttermilch ist sehr gut verdaulich, daher haben viele Stillkinder eher kurze Stillabstände. Sie werden bemerken, dass sich das Stillverhalten Ihres Babys mit der Zeit verändert. Solange Ihr Baby gut zunimmt, sind alle individuellen und sich immer wieder verändernden Stillabstände in Ordnung! Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby sehr schläfrig ist und von sich aus wenige Hungerzeichen zeigt, oder wenn Ihr Baby nicht ausreichend an Gewicht zunimmt, wenden Sie sich an eine Stillberaterin.

### 4. Lange trinken lassen

Ihr Baby darf so lange an jeder Brust trinken, wie es das von sich aus verlangt. Manche Babys sind schon nach weniger als 10 Minuten

an einer Seite fertig, andere trinken 20 bis 30 Minuten oder länger. Auch hier gilt: Solange Ihr Baby gut zunimmt, ist jede individuelle Trinkdauer Ihres Kindes in Ordnung. Manche Kinder trinken schnell und eifrig, andere eher gemütlich. Ihr Baby darf zwischendurch auch an der Brust nuckeln, so erhält es eine Extraportion beruhigende Nähe zu Ihnen. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Baby effektiv trinkt, wenden Sie sich an eine Stillberaterin.

#### 5. Beide Seiten anbieten

Bieten Sie Ihrem Baby bei jeder Stillmahlzeit beide Brüste an. Stillen Sie es an einer Seite, bis es zufrieden ist. Manche Babys wollen nun direkt die zweite Seite trinken. Andere brauchen zunächst eine Pause, in der sie aufstoßen oder gewickelt werden, lachen und schauen wollen oder ein wenig dösen. Wenn Ihr Baby gut zunimmt und bereits nach einer Brust satt und zufrieden ist, dann kann es auch erst bei der nächsten Mahlzeit die zweite Seite trinken. Ist Ihr Baby sehr schläfrig, dann können Sie es durch mehrmaligen Seitenwechsel während einer Stillmahlzeit zum Weitertrinken anregen. Diese Vorgehensweise ist auch besonders zu empfehlen, wenn Sie Ihre Milchmenge steigern wollen.

#### 6. Auf korrektes Anlegen achten

Um die Milchbildung gut zu stimulieren, ist es wichtig, dass Ihr Baby korrekt angelegt ist. Achten Sie bitte auf Folgendes:

- Legen Sie Ihr Baby bei den ersten Hungerzeichen wie Unruhe oder Saugbewegungen direkt an. Dann ist es weniger aufgeregt und kann ruhiger trinken. Machen Sie es sich zum Stillen bequem. Setzen oder legen Sie sich gut abgestützt hin, so dass Sie Rücken- und Schulterbereich entlastet haben. Sie können Ihr Baby auf ein Kissen legen, so dass Sie sein Gewicht nicht mit den Armen halten müssen. Halten Sie Ihr Baby etwa auf der Höhe Ihrer Brustwarze, sein ganzer Körper Ihnen zugewandt, so dass Sie Babys Bauchnabel nicht sehen können. Warten Sie, bis Ihr Baby seinen Mund weit öffnet. Ziehen Sie es dann dicht an Ihre Brust heran, damit Ihre Brustwarze weit in den Mund des Kindes gelangt. Es hat nun die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofes im Mund. Nasenspitze und Kinn berühren Ihre Brust. Babys Lippen sind aufgeschürzt. Ihr Baby liegt eng Bauch an Bauch mit Ihnen und muss seinen Kopf zum Trinken nicht zur Seite drehen. Sie hören Schluckgeräusche und sehen, dass sich Unterkiefer und Ohren ihres Babys bewegen.
- Wenn Ihr Baby Saugprobleme hat oder Sie Schmerzen beim Anlegen oder Stillen spüren, wenden Sie sich an eine Stillberaterin.

#### 7. Künstliche Sauger vermeiden

Vermeiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 8 Wochen künstliche Sauger wie Schnuller und Flaschensauger (es sei denn, Ihr Baby benötigt aus medizinischen Gründen zusätzliche Nahrung, die nicht auf anderem Weg gefüttert werden kann). Künstliche Sauger erfordern eine andere Trinktechnik als das Trinken an der Brust und können daher manche Babys irritieren. Ihr voll gestilltes, gesundes

Baby benötigt normalerweise weder Tee noch Wasser zusätzlich zur Muttermilch. Es benötigt auch nicht unbedingt einen Schnuller, sondern kann sein Saugbedürfnis an der Brust stillen. Wenn Sie einen Schnuller geben möchten, dann setzen Sie diesen gezielt zur Beruhigung in Situationen ein, in denen Sie im Moment die Brust nicht geben können. Durch häufiges Nuckeln am Schnuller kann es vorkommen, dass Ihr Baby zu selten an der Brust trinkt und so unter Umständen zu wenig Milch erhält. Auch Ihre Milchbildung kann dadurch beeinträchtigt werden.

#### 8. Viel Kontakt haben

Ihre Milchbildung wird hormonell reguliert. Durch das Saugen des Babys an Ihrer Brust wird ein Hormon ausgeschüttet, das den so genannten Milchspendereflex auslöst. Sie spüren ihn vielleicht als ein leichtes Kribbeln oder Ziehen in der Brust. Ist der Reflex ausgelöst, fließt die Milch und Ihr Baby kann trinken. Das gleiche Hormon wird bei liebevoller Berührung ausgeschüttet. Es unterstützt die Milchbildung, wenn Sie intensiven Körperkontakt zu Ihrem Baby haben. Tragen Sie Ihr Baby tagsüber oft mit sich. Gönnen Sie sich viel gegenseitige Nähe und Sicherheit.

#### 9. Hilfreiches von Ammenmärchen unterscheiden

Vielleicht hören Sie, dass Sie zur Milchbildung besondere Tees oder Nahrungsmittel zu sich nehmen oder besonders viel trinken müssten, um reichlich Milch zu bilden. Es gibt keinen Beweis dafür, dass diese Maßnahmen Ihre Milchmenge wirkungsvoll steigern können. Auch so genanntes Stillöl zum Einreiben der Brust oder andere Mittel zur äußerlichen Anwendung sind nicht milchbildend. Ihre Milchmenge reguliert sich über hormonelle Prozesse und das Trinkverhalten Ihres Babys – nicht über das, was Sie als ausreichend ernährte Mutter zu sich nehmen.

#### 10. Besondere Situationen

In sehr seltenen Fällen kann es vorkommen, dass eine Frau trotz aller Bemühungen nicht genügend Milch bildet. Dies kann organische oder gesundheitliche Ursachen haben. Wenden Sie sich an eine Stillberaterin, wenn Sie das Gefühl haben, trotz aller Bemühungen zu wenig Milch zu bilden. Sie wird Ihnen helfen, individuelle Lösungen zu finden.

**Alle vorgeschlagenen Tipps dieses Infoblattes beziehen sich auf gesunde und voll ausgetragene Säuglinge. Wenn Ihr Baby krank ist oder nicht ausreichend zunimmt, lassen Sie sich bitte von einer Stillberaterin in Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt beraten.**

**Kontaktieren Sie eine ehrenamtliche La Leche Liga Stillberaterin in Ihrer Nähe: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)**