

EINFACH &
ENTSPANNT
STILLEN

Mama-Online-Cafe Skript



Einfach & Entspannt Stillen

Eine Zusammenfassung vom Mama Online Cafe vom 26.04.2016 mit ergänzenden Tipps für deine Stillzeit.

Herausforderungen einer Stillzeit - Gründe die das einfache, entspannte Stillen verhindern

- ✓ Ein Kampf um das Stillen - besonders zu Beginn der Stillzeit
- ✓ Babys, die immer genau dann Hunger haben, wenn grad ein zeitkritisches "To-do" auf dem Plan steht
- ✓ Geschwister, die das "ruhige" Stillen verhindern

Das allererste Stillen ist ausschlaggebend, um den Stillbeginn gut zu initiieren. In der ersten Stunde nach der Geburt ist der Beste Zeitpunkt, um das Stillen zu beginnen - in der Praxis zeigt sich der Stillstart aber genauso unterschiedlich wie die Stillgeschichten im Allgemeinen.

Susanne: *"Bei meinem Großen im Kreißaal. Aber erst zwei Stunden nach der Geburt weil ich so fertig war. Beim Jüngsten noch in der heimischen Badewanne. Die Brust hat er sich tatsächlich selber gesucht, das war absolut unglaublich für mich"*

Katharina: *"Direkt im Kreißaal kurz nach der Geburt - während Dammriss versorgt wurde (bei beiden Kindern)."*

Sabine: *"ca 12 stunden nach dem not-ks. war das schönste gefühl das ich bis dato hatte. sie wusste ganz instinktiv was zu tun ist"*

Wird der Stillstart verspätet nachgeholt braucht es möglicherweise ein bisschen Starthilfe.

Experten-Tipp:

Ist dein Baby in der ersten Stunde nach der Geburt zu müde zum Stillen, kannst du ihm etwas Kolostrum per Hand in eine Pipette oder auf einen Löffel entleeren. Vermutlich musst du aktiv danach fragen, weil das noch nicht generell üblich ist. So erhält dein Baby die ersten Kalorien über das Kolostrum. Es wird darüber hinaus helfen das Mekonium bald auszuscheiden - ein Schutz vor Gelbsucht.

Bis deinem Baby das Stillen leicht fällt kannst du es nahezu 24 Stunden im direkten Hautkontakt behalten. So verringert sich die Energie, die es zum Erhalt seiner Körperfunktionen benötigt.

(Mehr und detailliertere Infos zum Stillstart finden sich in meinem Online-Stillvorbereitungskurs)

Gleich in den ersten Tagen - ab der Geburt - ist es wichtig gut ins Stillen reinzukommen. Das erleichtert den Stillstart einfach ungemein!

Deshalb hat mich interessiert, was da am Besten geholfen hat ...und welche Stillpositionen am einfachsten zu erlernen waren.

Yvonne: *"Ich konnte mit dem stillkissen nie stillen, viiiieelll zu unhandlich, für mich! Die einfache wiegehaltung bis heute und bei beiden Kindern! Oder eben liegend....."*

Andrea: *"Wiegehaltung mit Stillkissen."*

Julia: *"In liegen. Stillkissen im Rücken und Decken um uns beide, damit das Kind nicht aus kann:)"*

Experten-Tipp:

Es ist gar nicht wichtig möglichst viele **Stillpositionen** zu beherrschen. Erst mal. Wichtig ist **eine zu finden, die zu euch passt und der ihr total entspannt stillt**. - Solltet ihr aufgrund eines Milchstaus eine bestimmte Stillposition benötigen, die den gestauten Bereich hilft zu entleeren, könnt ihr die dann erlernen.

Sabine: *"mit stillkissen als stütze auf dem arm. am anfang brauchte ich hilfe weil ich mich wegen der schmerzen vom ks kaum bewegen konnte"*

Simone: *"Schlicht und ergreifend: im Arm vor der Brust liegend."*

Katharina: *"Wiegehaltung mit Stillkissen. An Football-Haltung bin ich verzweifelt und im Liegen hatte mir niemand gezeigt."*

Experten-Tipp:

Beim **Stillen in der Football-Haltung** liegt dein Baby seitlich von dir mit den Füßen Richtung Rückenlehne. Beim Berühren der Rückenlehne wird häufig ein Reflex ausgelöst, mit dem sich dein Baby von dort wegstoßen wird.

Daher empfehle ich **in dieser Stillposition immer zusätzliche Kissen für deinen eigenen Rücken**, damit der Abstand zur Rückenlehne von Bett, Sofa oder Stuhl so weit vergrößert wird, dass **dein Baby bequem Platz hat und liegen kann ohne sich abzustoßen**.

Neben einer bequemen Stillpositionen braucht es oft auch Hilfe, um hineinzufinden in diese neue "Tätigkeit" - das Stillen. Die richtige Hilfe an der Seite zu haben, frühzeitig zu organisieren und rechtzeitig zu kontaktieren ist wirksam und effektiv.

Nadine: *"Meine Hebamme die mir gesagt hat das es genau richtig ist wie ich es mache und weiter nur auf mein Gefühl/meinen Instinkt hören soll und mein Mann der mich unterstützt aber nie unter Druck gesetzt hat...im Gegenteil er hat mir seinen größten Respekt ausgesprochen, weil ich das durchgezogen habe.
(Männlein wurde mit Zahn geboren und den zweiten Tag habe ich geheult vor schmerzen beim stillen)"*

Sabine: *"die stillfreundlich kinderkrankenschwester. die andere meinte immer ich soll ihr lieber die flasche geben, weil stillen viel zu anstrengend ist (sie kam an et+3 mit 2914g und 49cm)"*

Simone: *"In den ersten fünf Wochen habe ich nie entspannt gestillt. Nach der Stillberatung allerdings war es gut für mich, mir Zeit zu nehmen und diese auch zu haben (einmal Stillen = 1 Stunde)."*

Katharina: *"Mein Mann, der mich/uns liebevoll umsorgt hat, mit Essen/Trinken versorgt hat und viel getragen hat wenn ich kurz Schlaf brauchte."*

Julia: *"Beim ersten Kind meine Hebamme, die mir gezeigt hat wie und mein Mann, der mich bewundert und motiviert hat. Beim zweiten Ruhe."*

Andrea: *"Eine stillfreundliche Krankenschwester. Leider gab es davon zu wenig. Danach hat mir eine Stillberaterin sehr geholfen."*

Experten-Tipp:

In allen Berufsgruppen gibt es Menschen, die dich beim Stillen unterstützen und diejenigen, die dir noch zusätzliche Hürden einbauen werden. Das merkst du aber häufig erst im Nachhinein.

Deshalb ist es gut auf eine **Mischung aus helfenden Menschen & eigenem Wissen** zu setzen, um dir und deinem Baby den Stillstart möglichst einfach zu machen, auch wenn etwas nicht sofort "glatt" gelaufen ist.

In Stillsituationen Stress zu erleben oder selten zu erleben, dass das Stillen auch einfach schön ist, kann ganz schön belastend sein.

Nadine: *"Von entspanntem Stillen im Alltag sind wir leider weit entfernt ☹ Meist einfach mal beim Essen, während des Toilettengangs des 3jährigen."*

Wenn die Babys unterwegs hungrig werden, zwischen Bus & Kinderwagen ... obwohl gerade erst gestillt worden war, entstehen ganz typische Stillsituationen im Alltag.

Katharina: *"Hungriges Kind in der Tragehilfe im Bus, aufgeregtes Großkind daneben und dann wird halt irgendwie im Sitzen in der Tragehilfe gestillt, da ich sonst Kind 1 nicht zuhören kann weil Kind 2 lautstark Hunger vermeldet (da erst vor 20min das letzte Mal gestillt *g*) Oder Stillen am Spielplatz auf der Sitzbank/Schaukel/Rutsche und Kind 1 dabei im Auge behalten."*

Ebenso entstehen dabei ganz ungewöhnliche Stillsituationen...

- ✓ ... während des Notartermins als wir unser Grundstück kauften
- ✓ ... während des Elternabends in der Schule
- ✓ ... in einer vollbesetzten Krankenhaus-Cafeteria (die Kellnerin sagte ich soll mich gerade hinsetzen sonst bekomme ich Rückenschmerzen).
- ✓ ... beim Tragen im Tragetuch (obwohl man es nicht geplant hat und es in diesem Moment sehr ungewohnt ist)
- ✓ ... in einem Kunstmuseum (inclusive Verwechslung mit einer Kunstinstallation)

Experten-Tipp:

Das **Stillen beim aufrechten Tragen vor dem Körper** in einer Trage oder einem Tragetuch gelingt dann besonders gut, wenn du die Trage etwas tiefer bindest und dein Baby dabei stützt.

Es eignen sich dazu alle Tragen und Bindeweisen besonders, bei denen du einen Arm frei hast um dein Baby während dem Lockern der Bindeweise gut zu stützen. Nach dem Stillen das Tragetuch bitte unbedingt wieder festbinden, um eine **gute Stützung des Rückens** und eine gute Atmung zu gewährleisten während es schläft.

Was macht entspannte Stillsituationen so besonders?

Oft passieren wirklich entspannte Stillsituationen zu Hause. Tagsüber. In ruhiger Zweisamkeit.

Sabine: *"Wir haben am liebsten im Liegen gestillt. Aber auch gemütlich auf dem Sofa war immer schön. Wir hatten keine negativen Erfahrungen mit dem Stillen in der Öffentlichkeit also konnte ich mich auch da immer ganz gut entspannen (je nach Sitzgelegenheit)"*

Katharina: *"Entspanntes Einschlafstillen untertags bzw. mit frisch gebadetem Baby, wenn es so gut duftet"*

Deshalb ist es nicht nur schön, sondern auch echt wichtig, dass entspannte Stillsituation im Alltag möglich sind ... und Alltagssituationen Lösungen bekommen, um das Stillen einfach zu machen.

Sabine: *"beim zweiten wunder werde ich auf jeden fall das stillen im tragetuch/traghilfe versuchen"*

Christine: *"Ich versuche selbst -auch in Stresssituationen- entspannt zu bleiben und dann ist es für mein Baby auch kein Problem. Gelingt nicht immer aber wir arbeiten stetig daran"*

Katharina: *"Vater bringt Großkind meistens in KiGa, Zwerg und ich kuscheln weiter im Bett, stillen, kuscheln, dösen"*

Auch Nachts ist es viel wert für eine entspannte Stillsituation zu sorgen, damit alle auf ihr so wichtiges Schlafensum kommen!

So ist es prima, wenn es die Möglichkeit gibt, den Schlafplatz & nächtliche Stillsituation ganz individuell so zu gestalten, wie es in der Familie gut passt.

Christine: *"Unser Baby schläft bei uns im Bett und meist stillen wir im Halbschlaf. Dabei wird auch der Papa und große Bruder (die neben uns liegen) nicht wach. Morgens kann ich nur selten sagen wie oft ich in der Nacht gestillt habe."*

Sabine: *"ganz am anfang hat meine maus im stubenwagen neben unserem bett geschlafen, irgendwann ist sie dann in unser bett umgezogen und ich konnte sie im halbschlaf anlegen. papa hat das meistens gar nicht mitbekommen. bin gespannt wie das wird wenn das krümelchen da ist. zur zeit steht an meiner seite ein gitterbett, was die meiste zeit als rausfallschutz für mich da ist aber die maus schläft jetzt immer öfter dort, weil sie weis dass sie jederzeit rüber krabbeln kann wenn ihr danach ist."*

Nadine: *"Männlein schläft meist bis mindestens halb vier in seinem Beistellbettchen neben mir, wenn er langsam unruhig wird hole ich ihn zu mir, lege ihn an und wenn er fertig ist geht es zurück in sein Bettchen ☐ Kein Geschrei was Papa wecken könnte oder sonst was „das einzige wirklich entspannte stillen am Tag"*

Anja: *"Im Bett stillen. Ich muss nicht aufstehen und kann auch gleich beim stillen wieder einschlafen. So versuche ich jedenfalls den Schlafmangel so gut es geht für mich zu reduzieren."*

Katharina: *"Familienbett zu 4 und Baby hat auch Beistellbett als "Ausweichmöglichkeit" wenn es tief schläft. Damit ich auch mal kurz am Rücken liegen kann/darf."*

Adele: *"Akzeptieren wie es ist. Ob 5std am Stück oder jede Std wach. Ich ändere nichts daran."*

Ti: *"Maus ist 20 Babymonate alt - sie meldet sich, dockt an und wir schlafen weiter"*

Julia: *"Im Halbschlaf andocken und weiterschlafen."*

Es ist ganz unterschiedlich wann es passiert. Endlich ist Routine und ein entspanntes Stillen möglich ... dann häufen sich die komisch werdenden Aussagen aus der persönlichen oder öffentlichen Umgebung...

Christine: "Neben solch Sätzen wie "hast du noch Milch?" "Beisst er dich nicht?" wurden meinen Stillbilder (ich unterstütze das [Projekt StillLieben](#)) mal mit pornographischen Bilder verglichen."

Katharina: "Stillte diskret bei einer Haltestelle, wurde aufgefordert aufzuhören - denn die Männer könnten das falsch auffassen und als "Einladung" verstehen ...Sonst nur das Übliche 'Du stillst noch immer/schon wieder/immer noch' ..."

Julia: "Jetzt ists ja dann doch langsam an der Zeit abzustillen.(sie wird jetzt bald ein Jahr)"

Sabine: "hast du überhaupt noch milch (nach ca 9 monaten glaub ich)"

Carmen: "Mein Sohn war 6 Monate alt als eine Dame meinte ich solle unbedingt aufhören zu stillen und stattdessen Kuhmilch geben, da mein Sohn sonst Gefahr läuft eine Laktoseintollerranz zu bekommen..."

Mir ist vor lachen fast das Kind von der Brut gerutscht."

Kathrin: "Lass das Kind doch mal was Richtiges essen!"

Susanne: "Was, du stillst noch ? Sie ist doch schon eins!"

Franziska: "Na der wird dir bald seine Zähne reintackern wirst sehen"

Experten-Tipp:

Wenn nach einem halben Jahr wirklich nur noch Wasser käme, hätten wir

1. immer hochreines Wasser dabei und könnten auf Wasserfläschchen verzichten und
2. kein Problem mit der Unterversorgung von sauberem Wasser in den armen Ländern ... vermutlich würden Frauen dann zu den wertgeschätztesten Wesen dieser Welt.

Muttermilch unterliegt tatsächlich einem **Veränderungsprozess im Verlauf der Stillzeit**. Mit zunehmendem Alter deines Babys werden die **Abwehrstoffe** wieder anwachsen und erreichen sogar noch einmal fast die **Konzentration wie zu Beginn im Kolostrum**.

Im Rahmen der Einführung der Beikost mit all den neuen Lebensmitteln **schützt deine Muttermilch aktiv** mit ihren Inhaltsstoffen davor, dass der Körper deines Kindes auf die Fremdstoffe mit einer Allergie reagiert - wenn sie parallel den Magen-Darm-Trakt passieren.

Abschließend noch die besten Mama-Tipps und Erkenntnisse für eine entspannte Stillzeit...

Katharina: *"Bauchgefühl/Mutterinstinkt gepaart mit Wissen um Bedürfnisse von Säuglingen. Keine Zeitspannen, ml-Angaben, Gewichtszunahme oder sonstige Normen als Druck im Nacken - bei einem gesunden, reif geborenen Säugling mit offensichtlicher Gewichtszunahme"*

Christine: *"Wir handeln wie WIR (Mein Partner und ich) es für unsere Kinder richtig halten, und nicht wie es das Umfeld von uns erwartet!"*

Sabine: *"stillen ist die natürliche ernährung für ein baby und kein kind muss schon mit 4 monaten etwas essen."*

Julia: *"Ich muss es bequem haben, damit ich mich wirklich entspannen kann und dann auch entspannt bin. Und stillen braucht anfangs eben Zeit!"*

Verena: *"Sich selbst und dem Baby vertrauen und sich nicht verunsichern lassen, obwohl es sich richtig anfühlt."*

Ti: *"sich immer aufs Baby einzulassen und alles so zu nehmen wie es kommt, auch Clusterfeeding"*

Joe: *"Einfach auf die Bedürfnisse des Kindes achten und die Uhr außer Acht lassen."*

Susanne: *"Nicht auf die Uhr zu schauen."*