



**STILLEN 101**  
*EIN LEITFADEN FÜR  
JUNGE MÜTTER*

*von Lola&Lykke*



L O L Δ & L Y K K E ®

Von den vielen Herausforderungen, die man als junge Mutter meistern muss, ist das Stillen sicherlich eine der schwierigsten. Und obwohl es ein völlig natürlicher und intuitiver Akt ist - den Mütter (sowohl Menschen als auch Tiere) schon seit Ewigkeiten praktizieren -, kann er andererseits auch kompliziert, nervenaufreibend und stressig sein, besonders wenn alles neu für dich ist.

Viele Fragen und Bedenken tauchen auf: Wie kann ich mein Baby anlegen, was tun bei Brustwarzenschmerzen, wie sieht es mit Stilllogistik und Timing aus und soll ich überhaupt stillen oder nicht? Und wie du dir vorstellen kannst, machen Mütter sehr unterschiedliche Erfahrungen beim Stillen. Aber was auch immer deine Ängste, Sorgen oder Fragen sein mögen, dieser Leitfaden hilft dir bei allem, was du über das Stillen wissen musst.



# *Inhalt*

<b>Die Grundlagen des Stillens</b>	<b>4</b>
Bereite dich vor der Geburt vor	
Die ersten 2 Wochen mit dem Baby	
Das Baby richtig anlegen	
Wie viel und wie oft	
Stillpositionen	
<b>Häufige Stillprobleme</b>	<b>10</b>
Mastitis	
Wunde Brustwarzen	
Soor	
Verstopfte Milchkanäle	
Unruhiges Baby an der Brust	
Stillstreik	
<b>Stillzubehör</b>	<b>13</b>
Milchpumpen: manuell vs. elektrisch	
Babyflaschen	
Stilleinlagen: Mehrweg vs. Einweg	
Still-BH	
<b>Abpumpen und Aufbewahren</b>	<b>18</b>
<b>Ernährung beim Stillen</b>	<b>21</b>
<b>Stillen und mentale Gesundheit</b>	<b>23</b>
Stillstress ist real	
Angst und Stress beim Stillen meistern	
<b>FAQs</b>	<b>26</b>

# *Die Grundlagen des Stillens*



## 1. **Bereite dich vor der Geburt vor**

Die Wörter "Anlegen", "Verstopfung", "Milchspendereflex" und "Kolostrum" solltest du erstmals in einer Umgebung hören, in der du die Informationen aufnehmen kannst - also nicht in einem Krankenhauszimmer mit einem schreienden, hungrigen Neugeborenen. Vor der Geburt solltest du einen Stillkurs besuchen und die Grundlagen lernen. Dort wirst du mit dem Ablauf vertraut gemacht, bekommst praktische Ratschläge zur Lösung der häufigsten Probleme und gewinnst unschätzbare Selbstvertrauen.

Wir empfehlen dir, einen Stillkurs zu besuchen, um dich mit dem Prozess vertraut zu machen. Und du bekommst praktische Tipps, um die häufigsten Probleme zu lösen und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Sobald du die Grundlagen kennst, solltest du alles so vorbereiten, dass du bei der Ankunft deines Babys bereit zum Stillen bist. Das Auffangen von Kolostrum ist z. B. eine gute Methode, um das Selbstvertrauen der Mutter zu stärken und gleichzeitig Kolostrum zu produzieren. Das wird eine große Hilfe sein, wenn das Baby Probleme beim Stillen hat.

Um dich sicher und gut vorbereitet zu fühlen, empfehlen wir dir, Details zum Stillen in deinen Geburtsplan aufzunehmen. Es gibt eine Reihe von Personen, mit denen du das Stillen besprechen solltest, z.B. mit Ärzten, dem Geburtsteam und deinem Partner. Wenn du schon vor der Ankunft des Babys deinen Stillwunsch äusserst, kann sich dieses Unterstützerteam für deine Bedürfnisse einsetzen und sicherstellen, dass du alles hast, um sofort mit dem Stillen beginnen zu können.

## 2. Die ersten 2 Wochen mit dem Baby

Die ersten Wochen als Mutter sind gleichzeitig die schönste und die stressigste Zeit, die man sich vorstellen kann.

Viele Mütter haben Angst vor dem Stillen. Manche befürchten, dass sie nur durch das Stillen eine gute Mutter sein können. Obwohl wir dieses Gefühl durchaus verstehen, ist es in keiner Weise richtig.

Deshalb möchten wir frischgebackenen Müttern zuallererst einen wichtigen Rat geben: Sei gut zu dir selbst.

Wenn Stillen einfach nichts für dich ist, ist das völlig in Ordnung. Dasselbe gilt, wenn du von Anfang an auf Ersatzmilch umsteigst. Denn dein Wohlbefinden ist genauso wichtig wie das deines Babys. Und wenn dir deine eigene Gesundheit am Herzen liegt, kommt das auch dem Baby zugute. Nicht umsonst ist Giovanna Fletchers Mantra "Happy Mum, Happy Baby" so beliebt.

Darüber solltest du die folgenden Grundregeln beachten:

- **Tage 1 und 2** - Erhole dich von der Geburt und lerne, wie du richtig anlegst. In dieser Zeit beginnst du auch, verschiedene Hungersignale des Babys zu verstehen.
- **Tage 3 und 4** - Stille häufig, um verstopfte Brüste (aufgrund der erhöhten Milchproduktion) zu entlasten. Wenn du Schwierigkeiten hast, Milch zu produzieren, oder wenn du Anzeichen von Gelbsucht oder Gewichtsverlust beim Baby feststellst, solltest du deine Ärztin aufsuchen.
- **Tag 5** - In dieser Phase siehst du, wie sich deine Brüste und der Stuhlgang deines Babys verändern.
- **Tage 6 bis 10** - Beobachte weiterhin das Wachstum des Babys und wie regelmäßig es dem Ess-Schlaf-Wach-Rhythmus folgt, sowie Konsistenz, Häufigkeit und Farbe seiner Ausscheidungen.
- **Tage 11 bis 14** - Meist erleben Babys in dieser Phase einen Wachstumsschub, so dass du wahrscheinlich häufiger stillen musst. Gleichzeitig solltest du dich auch um dein eigenes Wohlbefinden kümmern.

Auch wenn dieses Muster typisch für Neugeborene ist, ist es nicht in Stein gemeißelt. Trinkt dein Baby anders, ist das völlig in Ordnung - bleib einfach flexibel und beobachte Gewicht und Windeln weiter sorgfältig, um sicherzustellen, dass es glücklich und gesund ist.

Die ersten zwei Wochen sind die emotional schwierigste und zugleich die wichtigste Zeit für den Aufbau des Milchvorrats. Mit diesen Schritten hast du ein besseres Verständnis für die verschiedenen Phasen, die du erwarten kannst (und wie du dich am besten darauf vorbereitest!).

### 3. Das Baby richtig anlegen

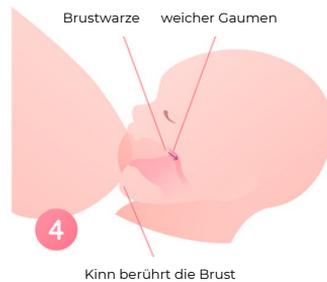
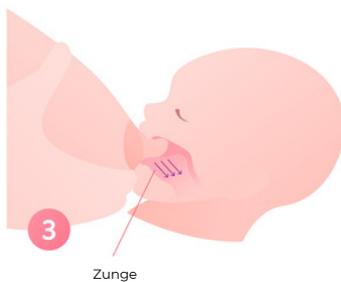
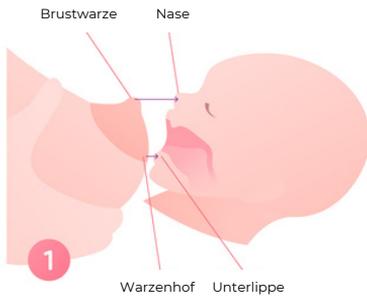
Das Stillen beginnt mit dem Anlegen, was anfangs etwas knifflig sein kann. Liegt dein Baby in der richtigen Position, wird die ganze Sache für dich viel einfacher. Deshalb ist es wichtig, es richtig zu machen. Im Idealfall bedeckt der Mund des Babys die gesamte Brustwarze und den Warzenhof, so dass es Zunge, Mund und Lippen benutzen kann, um die Milch aus deinen Milchdrüsen herauszumassieren.



Mit folgenden Schritten solltest du gut anlegen können:

- Halte dein Baby vor deinen Brüsten, Bauch an Bauch mit dir, das Köpfchen ist gerade, in einer Linie mit dem Rest seines Körpers.
- Ermutige dein Baby, den Mund weit zu öffnen, indem du seine Lippen mit der Brustwarze kitzelst. Wenn es nicht reagiert, drücke etwas Muttermilch auf seine Lippen.
- Wenn sich dein Baby von der Brust abwendet, streichle die Wange auf der Seite, die dir am nächsten ist, damit es sich reflexartig wieder dir zuwendet.
- Beim Andocken sollte die Nase des Babys zur Brustwarze zeigen. So neigt es seinen Kopf natürlich ein wenig nach hinten und das Anlegen gelingt besser.
- Sobald der Mund deines Babys weit geöffnet ist, führe es an die Brust und überlass ihm dann die Führung beim Festsaugen.

- Richtiges Anlegen erkennst du daran, dass die Lippen des Babys gespreizt sind und Kinn und Nase deine Brust berühren. Du musst vielleicht die Unterlippe etwas nach unten ziehen, damit das Baby nicht am eigenen Mund saugt.
- Achte darauf, dass dein Baby trinkt, indem du auf einen starken, gleichmäßigen Rhythmus von Saugen, Schlucken und Atmen und die Bewegungen an Wange, Kiefer und Ohr des Babys achtest. Richtiges Saugen hört sich an wie Trinken und Schlucken. Klickgeräusche können darauf hinweisen, dass das Kind nicht richtig anliegt.
- Falls das Baby nicht richtig anliegt, kannst du das Saugen unterbrechen und neu beginnen. Wie gesagt, braucht es manchmal ein paar Versuche, bis das klappt, aber das ist völlig normal. Sei einfach geduldig und versuche es erneut.



## 4. Wie viel und wie oft

Wenn Stillen neu für dich ist, fühlen sich die Sitzungen oft ziemlich lang an, aber es ist wichtig, dass sich dein Baby Zeit nehmen kann. Eine Stillmahlzeit dauert im Durchschnitt 20 - 30 Minuten. Dein Baby sollte so lange an einer Brust bleiben, bis sie vollständig entleert ist, denn die Hintermilch ist reich an Fett und Kalorien. Erst wenn eine Brust leer ist, solltest du die zweite anbieten. Orientiere dich an deinem Baby, wenn es ums Aufhören geht, denn es lässt entweder ganz los oder verlangsamt den Saug-Schluck-Rhythmus. Meistens schläft dein Baby nach dem Stillen ein.

Generell sollte ein Neugeborenes 8 - 12 Mal am Tag gefüttert werden, was bedeutet, dass du etwa alle 3 - 4 Stunden stillst, auch nachts. Ganz am Anfang hat dein Baby vielleicht noch keinen Appetit, deshalb musst du es in den ersten Tagen vielleicht erst einmal zum Trinken animieren. Danach kannst du dich an deinem Baby orientieren und es füttern, wenn es Anzeichen von Hunger zeigt, z. B:

- Es schnuppert an deinen Brüsten
- Es saugt an seinen Händen, Lippen oder der Zunge
- Es öffnet seinen Mund
- Es macht schmatzende Geräusche mit den Lippen
- Es weint in einer tiefen Tonlage

Aber: Jedes Baby anders ist und dass all diese Angaben sind nur allgemeine Richtlinien. Mit der Zeit wirst du dein eigenes Baby und seine einzigartigen Bedürfnisse und Muster genau kennen.



## 5. Stillpositionen

Manche Mütter finden die folgenden Positionen hilfreich, um es sich bequem zu machen und dem Baby beim Stillen Halt zu geben. Du kannst auch Kissen unter Arme, Ellbogen, Nacken oder Rücken legen, um es dir gemütlich zu machen und dich zu stützen. Probiere einfach jede Position aus, bis du eine findest, die dir und deinem Neugeborenen gefällt.

### WIEGENGRIFF

Der Kopf des Babys ruht in der Beuge deines Ellbogens auf der Seite, auf der du stillst, während die Hand auf der gleichen Seite den Körper des Babys stützt. Mit der anderen Hand hältst du deine Brust und richtest deine Brustwarze zum Baby.



### KREUZGRIFF

Wie der Wiegenriff, aber du hältst den Kopf des Babys mit der anderen Hand.



### FUSSBALL-HALTUNG

Diese Haltung ist nach einem Kaiserschnitt, bei großen Brüsten, Flach- oder Hohlwarzen oder bei einem starken Milchspendereflex sinnvoll. Sie ist auch hilfreich für Babys, die beim Stillen gern aufrechter liegen. Auf der Stillseite klemmst du die Beine deines Babys unter deinen Arm. Mit der anderen Hand umschließt du deine Brust.



### ZURÜCKGELEHNT STILLLEN

Ein entspannter, vom Baby ausgehender Ansatz. Lehn dich auf Couch oder Bett zurück und stütze dich mit Kissen ab. Lege das Baby Bauch an Bauch auf deine Brust, so dass seine Wange deine Brust berührt.



### SEITENLAGE

Diese Position ist nach einem Kaiserschnitt nützlich, aber du kannst dich dabei auch während des Stillens ausruhen. Lege dich auf die Seite mit einem Kissen unter deinem Kopf. Das Baby ist dir zugewandt, so dass das Köpfchen auf Höhe der Brustwarze liegt.



# Häufige Stillprobleme

Wie viele Dinge in der Mutterschaft kann auch das Stillen zu den unterschiedlichsten Problemen führen, die meist recht einfach zu beheben sind. Hier sind ein paar Probleme, auf die du stoßen könntest.

## **MASTITIS**

Mastitis ist eine Infektion, die zu einer Entzündung des Brustgewebes führt und auftritt, wenn die Brust nicht ausreichend entleert wird. Bakterien können über die Haut oder den Mund deines Babys in die Brustwarze oder den Milchkanal eindringen und zu einer wunden Brust und grippeähnlichen Symptomen wie Fieber und Müdigkeit führen. In diesem Fall solltest du sofort deine Ärztin anrufen, die eine Diagnose stellt und dir wahrscheinlich orale Antibiotika verschreibt. Du kannst nicht viel tun, um das zu verhindern, aber wenn du dein Immunsystem mit ausreichend Schlaf und gesunder Ernährung stärkst, kannst du dich generell vor Infektionen schützen.



## **WUNDE BRUSTWARZEN**

Leider gehören Schmerzen aufgrund von Wunden und rissigen Brustwarzen häufig zum Stillen dazu. Durch falsches Anlegen oder eine falsche Positionierung können sie jedoch schlimmer werden. Um diese Schmerzen zu lindern, kannst du diverse Produkte wie Lanolinöl, kühlende Brustwarzenpads und verschiedene Cremes verwenden.

## **SOOR**

Soor, auch Candida oder Hefepilzinfektion genannt, kann im Mund des Babys oder in den Brüsten auftreten. Zu den Symptomen gehören gerötete, brennende und verkrustete Brustwarzen sowie scharfe, stechende Schmerzen an der Brust beim Anlegen. Die Behandlung erfolgt relativ einfach mit antimykotischen Cremes. Oft ist Soor nicht zu vermeiden, trotzdem können Händewaschen und die Einnahme von Probiotika helfen.

## **VERSTOPFTE MILCHKANÄLE**

Wenn sich die Milch in einem Milchkanal staut, kann ein schmerzhafter roter Klumpen an der Brustwarze entstehen. Massagen, warme Duschen und Kompressen können den Schmerz lindern. Allerdings ist die einzige Lösung, weiter zu stillen, denn der Milchfluss wird die Verstopfung wieder lösen.

## **UNRUHIGES BABY AN DER BRUST**

Es ist durchaus normal, dass Babys während des Fütterns quengelig sind. Besonders häufig ist das im Alter von 6-8 Wochen der Fall, aber es kann auch in jedem anderen Alter vorkommen und ist meist kein Grund zur Sorge.

Es gibt eine Reihe von Gründen für Unruhe an der Brust. Bei einem Wachstumsschub ist das Baby oft zappelig. Oft wird das Stillen auch unterbrochen, wenn das Baby durch seine Umgebung abgelenkt ist, besonders wenn es eine Entwicklungsphase durchläuft.

## **STILLSTREIK**

Stillstreik heißt, dass ein Baby plötzlich und abrupt aufhört zu trinken. Es verweigert die Milch oder hält sich gar nicht mehr an der Brust fest.



Bei einem Stillstreik geht es nicht darum, dass das Baby sich wegdreht oder beim Stillen abgelenkt wird. Vielmehr verweigert es das Stillen komplett.

Wie erkennst du aber den Unterschied zwischen Stillstreik und Selbstentwöhnung? Wenn dein Baby noch klein ist und allgemeine Anzeichen von Stress zeigt, bedeutet das, dass es sich nicht selbst entwöhnt. Babys unter 2 Jahren stillen selten von allein ab. Außerdem erkennst du wahrscheinlich, dass dein Baby unruhig und unzufrieden ist, weil es nicht gestillt wird.

Stillstreiks vor dem 3. Lebensmonat des Kindes sind sehr selten. Verschiedene emotionale und physische Faktoren können ihn auslösen. Dazu gehören z. B. Zahnen, Überreizung durch die Umgebung, Frustration über zu wenig oder zu schnell fließende Milch oder generell alles, was das Stillen unangenehm macht (z. B. Ohrenscherzen, ein Geschwür oder die Hand-Fuß-Mund-Krankheit).

Ein Stillstreik ist für dich und dein Baby oft frustrierend und kann verschiedene körperliche oder emotionale Ursachen haben. Aber meist ist er nur vorübergehend und bedeutet nicht, dass deine Stillreise zu Ende ist. Nach ein paar Tagen (oder sogar Wochen) und mit ein wenig Zureden und Unterstützung klappt das Stillen wahrscheinlich wieder ganz normal!

# Stillzubehör

So schön und bewegend es auch ist, in der Praxis hat das Stillen seine Tücken. Zum Glück gibt es heutzutage eine Fülle von Produkten, die Mütter beim Stillen unterstützen und das Stillen insgesamt leichter machen.

Es gibt eine große Auswahl an Stillartikeln, und wir empfehlen dir, dich schon vor der Ankunft deines Babys ein wenig umzusehen. Auf diese Weise kannst du die Produkte finden, die dir persönlich am besten helfen.

## Milchpumpen: manuel vs. elektrisch

Milchpumpen sind fantastisch für frischgebackene Mütter, die viel zu tun haben, mit dem alleinigen Stillen nicht zurechtkommen oder ganz einfach Zeit beim Stillen sparen wollen.

Milchpumpen gibt es in verschiedenen Ausführungen, die alle ihre eigenen Vor- und Nachteile haben. Die gängigsten Arten sind manuelle, elektrische und elektrische Doppel-Pumpen.

**Handmilchpumpen** sind so klein, dass sie auch unterwegs unauffällig benutzt werden können. Deshalb sind sie auch ideal für Mütter, die nur gelegentlich füttern müssen. Obwohl sie zeitaufwendiger sind als elektrische Pumpen, können Mütter die Art und Weise, wie ihre Milch abgepumpt wird, vollständig kontrollieren, indem sie z. B. die Pumpgeschwindigkeit und die Saugkraft steuern.

Mit einer **elektrischen Einzelmilchpumpe** können Mütter schnell Milch von einer einzelnen Brust abpumpen. Es gibt sie in vielen verschiedenen Ausführungen, Größen und Stilen. Also such dir eine aus, die am besten zu dir passt. Elektrische Pumpen eignen sich hervorragend, um die Laktation zu beschleunigen und zu steigern.

## Lola&Lykke® Elektrische Intelligente Brustpumpe

Leichte, leise, tragbare Pumpe mit USB-Ladegerät - perfekt für Mütter, die viel unterwegs sind. Die intelligente Touchscreen-Technologie mit schlankem Design sorgt für ein superbequemes Abpumpen. Das digitale Display hat eine Speichertaste und einen Timer, damit du alles ganz einfach verfolgen und aufzeichnen kannst.

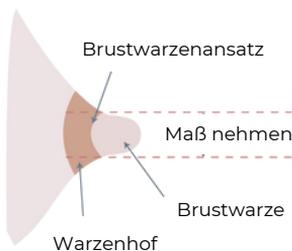
**JETZT KAUFEN**



Elektrische Doppelmilchpumpen funktionieren wie Einzelmilchpumpen, haben jedoch eine Pumpe für jede Brust. Das macht das Abpumpen noch zeitsparender. Allerdings sind die beiden Pumpen weniger dezent als die anderen Optionen, was manche Mütter etwas stört.

Das Brustschild ist der Teil der Milchpumpe, der an der Brustwarze anliegt. Um die Vorteile einer Milchpumpe zu maximieren, musst du die Brustschildgröße finden, die am besten bei dir sitzt.

Dazu solltest du den Durchmesser deiner Brustwarze messen (ohne den Warzenhof), um die richtige Brustschildgröße für dich zu ermitteln. Mit Hilfe von Umrechnungstabellen kannst du die entsprechende Größe finden - beachte dabei, dass das Brustschild etwas größer ist als die Brustwarze selbst, damit alles optimal passt und funktioniert.



Miss den Durchmesser deiner Brustwarze am Ansatz in mm

# Babyflaschen

Babyflaschen gibt es in vielen Größen und Designs, und obwohl es kein Modell gibt, das "offiziell" als das beste gilt, wirst du wahrscheinlich eine Option finden, die für dich persönlich am besten geeignet ist.

Neben der Flasche selbst musst du auch eine Reihe von Zubehörteilen kaufen, z. B. eine Flaschenbürste, Sterilisiergeräte und verschiedene Sauger.

Auch die Sauger gibt es in verschiedenen Größen, damit das Baby die für sein Alter die optimale Milchmenge bekommt:

- **Langsam fließende Sauger** für Babys von 0-3 Monaten
- **Sauger mit mittlerem Durchfluss** für 3-6 Monate alte Babys
- **Schnell fließende Sauger** für Babys von 6 Monaten bis 1 Jahr

Beim Füttern mit der Flasche solltest du ein paar wichtige Punkte beachten.

Erstens, und das ist das Wichtigste, darfst du dein Baby niemals mit einer aufgestützten Flasche allein lassen, denn sie stellt eine ernsthafte Erstickungsgefahr dar.

Zweitens: Wenn du Ersatzmilch für die Flasche verwendest, brauchst du Säuglingsanfangsnahrung. Die ist speziell für Säuglinge geeignet und kann bis zum ersten Geburtstag gegeben werden.

Und schließlich kannst du deinem Baby die Führung beim Füttern überlassen. Wie beim Stillen sollte dein Baby bestimmen, wie viel es trinkt und wie lange es dauert.

## Lola&Lykke® NaturalFlow Babyflasche

Mit dieser Flasche kann dein Baby auf natürliche Weise gefüttert werden. Das ergonomische Design und die nicht zusammenfallenden Sauger mit Anti-Kolik-Ventil imitieren das natürliche Gefühl der Brust für ein besseres Anlegen.



**JETZT KAUFEN**

# Stilleinlagen: Mehrweg vs. Einweg

Frischgebackenen Müttern passiert es sehr häufig, dass Muttermilch ausläuft. Das heißt, dass unerwartet kleine Mengen Muttermilch austreten, die sich als zwei kleine feuchte Flecken auf der Kleidung zeigen. Wenn dir das regelmäßig passiert, lohnt es sich, in Stilleinlagen zu investieren.

Stilleinlagen sind so konzipiert, dass sie über die Brust gelegt werden, um überschüssige Milch aufzusaugen. Du kannst sie die ganze Stillzeit über verwenden und sie entweder beim Verlassen des Hauses anlegen oder als Ersatzeinlagen in deiner Tasche aufbewahren, falls du merkst, dass deine Brüste zu tropfen beginnen.

Die zwei gängigsten Arten von Stilleinlagen sind Ein- und Mehrwegeinlagen. Letztere sind dafür gedacht, gewaschen und wiederverwendet zu werden, während Einweg-Stilleinlagen nur einmalig verwendet werden können.

**Einweg-Stilleinlagen** haben einen Klebestreifen, mit dem sie schnell, einfach und bequem angebracht werden können. Sie sind zwar superpraktisch, aber nicht gerade umweltfreundlich, denn sie müssen nach Gebrauch entsorgt werden.

**Mehrweg-Stilleinlagen** eignen sich ideal für Mütter mit optimalem Milchvorrat (denn dann tropfen Brüste seltener). Diese Einlagen sind diskret, erschwinglich und bestehen aus weichem, angenehmem Material. Sie sind jedoch weniger einfach anzubringen und müssen nach dem Gebrauch gewaschen werden.

**Lola&Lykke®**

**Geschwungene Stilleinlagen aus Bambus**

Wasserdicht, saugfähig und auslaufsicher. Diese speziell geschwungenen Stilleinlagen passen sich perfekt an Mamas Silhouette an, für optimalen Komfort. Maschinenwaschbar und wiederverwendbar.



**JETZT KAUFEN**

## 4. Still-BHs

Still-BHs sind eine einfache, aber unglaublich effektive Hilfe beim Stillen. Sie sehen genauso aus wie ein normaler BH und bieten den gleichen Komfort und Halt, haben aber Klappen in den Körbchen. Wenn sie geöffnet werden, kann die Brustwarze freigelegt werden und die Mutter kann stillen, ohne den BH abnehmen zu müssen.

Still-BHs sind eine gute Investition für Mütter mit größeren Brüsten, die sich wohler fühlen, wenn ihre Brüste den ganzen Tag Halt haben. Diese BHs sind extrem praktisch, vor allem wenn du dein Kleines über Tag mitnimmst.

Still-BHs sind auch ideal in Verbindung mit einer Milchpumpe, um freihändig abzupumpen. Der Still-BH stützt die Brust und hält sie in Position, und die Pumpe kann einfach angelegt werden, ohne dass du deine Brust die ganze Zeit halten musst!



# Abpumpen und Aufbewahren

Ein wichtiger Teil des Stillens, auf den sich viele nicht vorbereiten, ist das Abpumpen. Es hat viele Vorteile, z. B. eine Pause vom Stillen, die Erhaltung des Milchvorrats und eine Entlastung der Brust sowie die Möglichkeit, einen Reservemilchvorrat anzulegen, wenn du ihn brauchst. Schau dir die [Lola&Lykke Elektrische Intelligente Milchpumpe](#) an, eine moderne, intelligente Pumpe, mit der du ganz nach deinen Wünschen abpumpen kannst.



Obwohl manche Babys von Anfang an zwischen Brust und Flasche hin- und herwechseln, etablieren viele Mütter lieber eine Stillroutine, bevor sie das Fläschchen geben. Meist ist diese Routine nach etwa 6 Wochen gefestigt und du hast zwischen den Stillmahlzeiten genug Zeit, um elektrisch abzapfen zu können. Wenn du im Mutterschaftsurlaub bist und wieder arbeiten gehst, dann solltest du dir einen Vorrat an Muttermilch anlegen, indem du ein paar Wochen vorher mit dem Abpumpen beginnst.

Du kannst jederzeit abpumpen, z. B. am Morgen, denn dann sind deine Brüste am vollsten. Mit einer elektrischen Einzelmilchpumpe kannst du sogar eine Brust abpumpen und dein Baby an der anderen stillen. Mit einer tragbaren elektrischen Milchpumpe kannst du auch überall abpumpen. Viele Mütter nehmen sie mit zur Arbeit, damit sie den ganzen Tag über abpumpen können.

Versuche, dich beim Abpumpen zu entspannen und es dir bequem zu machen. Stimuliere den Milchfluss durch Massieren, Vorbeugen oder mit einer warmen Kompresse. Wie beim Baby sollten Brustwarze und Warzenhof gut mit dem Pumpenflansch abschließen. 20 bis 30 Minuten reichen in der Regel aus, um deine Brust gut zu entleeren.



## AUFBEWAHREN

Nach dem Abpumpen musst du deine Milch irgendwo aufbewahren. Du kannst Plastiktüten und Flaschen verwenden. Noch bequemer ist jedoch eine elektrische Pumpe, mit der du direkt in einen Milchbeutel abpumpen kannst. Friere deine Milch in Portionen von bis zu 150 ml ein, um sie leicht auftauen zu können. Beschrifte jeden Beutel mit dem Datum, um die Milch nicht über 6 Monate zu lagern.

## NACH JEDEM ABPUMPEN

- Beschrifte den Behälter mit dem Datum.
- Schwenke den Behälter vorsichtig, um den Rahmanteil der Muttermilch, der oft nach oben steigt, wieder mit dem Rest der Milch zu vermischen. Du solltest die Milch nicht schütteln - weil sich sonst einige der wertvollen Bestandteile zersetzen können.
- Friere die Milch direkt nach dem Abpumpen ein oder kühle sie. Du kannst sie in den Kühlschrank, eine Kühlbox oder eine isolierte Kühltasche legen oder in kleinen Mengen (60 - 120 ml) für spätere Fütterungen einfrieren.

## TIPPS ZUM EINFRIEREN VON MILCH

- Verschließe Flaschen oder Deckel erst, wenn die Milch vollständig gefroren ist.
- Lass etwa 1 cm bis zum oberen Rand des Behälters übrig, da sich Milch beim Einfrieren ausdehnt.
- Lagere die Milch im hinteren Teil des Gefrierschranks - nicht im Regal in der Gefriertür.

## TIPPS ZUM AUFTAUEN UND AUFWÄRMEN VON MILCH

- Beschrifte die Milchbehälter deutlich mit dem Abfülldatum. Verwende die älteste gelagerte Milch zuerst.
- Muttermilch muss nicht unbedingt erwärmt werden. Manche Mütter lassen sie ein wenig aufwärmen und geben sie bei Zimmertemperatur. Andere Mütter servieren sie kalt.
- Tauge gefrorene Milch über Nacht im Kühlschrank auf, indem du die Flasche oder den Beutel unter fließendes warmes Wasser hältst oder sie in einen Behälter mit warmem Wasser stellst.
- Gib niemals eine Flasche oder einen Beutel mit Muttermilch in die Mikrowelle. Denn dort entstehen heiße Stellen, die dein Baby verbrennen und die Milch ruinieren können.
- Schwenke die Milch und teste die Temperatur, indem du etwas davon auf dein Handgelenk tröpfelst. Sie sollte angenehm warm sein.
- Verwende aufgetaute Muttermilch innerhalb von 24 Stunden. Friere aufgetaute Muttermilch nicht wieder ein.

Lola&Lykke®

### Aufbewahrungsbeutel für Muttermilch

Die Lola&Lykke Milchbeutel sind vorsterilisiert, auslaufsicher und sofort einsatzbereit. Sie liegen flach und lassen sich schnell einfrieren und auftauen, um die Vitamine und Nährstoffe der Muttermilch zu schützen.

Direkt mit der Elektrischen Intelligenten Brustpumpe von Lola&Lykke in den Milchbeutel abpumpen und daraus füttern.

**JETZT KAUFEN**



LOLA&LYKKE®

# *Ernährung beim Stillen*

Du erfährst sicher gern, dass deine Ernährung in der Stillzeit in vielerlei Hinsicht der in der Schwangerschaft ähnelt, nur dass die Regeln viel lockerer sind.

In der Regel verbrennt dein Körper während der Stillzeit etwa 300 bis 500 zusätzliche Kalorien pro Tag, je nachdem, ob du ausschließlich stillst oder nicht (beim Stillen sind es meist 450-500). Wenn du dich fragst, ob du genug Kalorien für dein Baby isst, keine Sorge. Es ist gar nicht so viel mehr, als du normalerweise essen würdest, und 1 oder 2 zusätzliche Portionen bei ein paar deiner Mahlzeiten reichen aus, um dein Baby zu versorgen.

Für eine gesunde Ernährung solltest du **eine Vielzahl von nahrhaften Lebensmitteln** zu dir nehmen. Und da eine abwechslungsreiche Ernährung Geschmack und Geruch deiner Milch verändert, lernt dein Baby viele verschiedene Geschmacksrichtungen kennen (Karotten, Thai oder Salsa, die du heute isst, könnten also dazu führen, dass dein Baby in Zukunft nach diesen Lebensmitteln greift). Wenn du den kulinarischen Horizont deines Kindes schon lange vor dem Beginn der festen Nahrung erweiterst, kann das sogar die Gefahr von Unverträglichkeiten verringern.





Während der Stillzeit solltest du die folgenden wichtigen Nährstoffe zu dir nehmen:

- Vitamin A
- Vitamine B1, B2, B6, B12
- Vitamin C
- Vitamin D
- Selen
- Jod
- Kalzium
- Folsäure
- Eisen
- Kupfer
- Zink

Die meisten dieser Nährstoffe sind in vielen normalen (und leckeren) Lebensmitteln enthalten, die du wahrscheinlich schon isst. Hier sind einige der besten Lebensmittel für die Stillzeit.

- **Früchte:** Äpfel, Bananen, Heidelbeeren, Orangen, Erdbeeren, Tomaten, Avocado, Aprikosen
- **Gemüse:** Kohl, Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Gurken, Spargel, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl, Kartoffeln, Süßkartoffeln
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- **Nüsse und Samen:** Mandeln, Chiasamen, Walnüsse, Macadamianüsse, Kokosnuss, Kürbiskerne, Erdnüsse, Leinsamen, Paranüsse
- **Körner:** Brauner Reis, Hafer, Quinoa
- **Gesunde Fette:** Kokosnussöl, Olivenöl, Lebertran, Avocadoöl, Chiasamen, Leinsamen
- **Tierische Produkte:** Eier, mageres Fleisch, fetter Fisch, Milch, Joghurt, Käse, Leber, Schalentiere, Krabben, Garnelen, Austern

Trinke möglichst **mehr Wasser als sonst am Tag**, mindestens 3,75 Liter Wasser zusammen mit Flüssigkeit aus anderen Quellen (Obst, Gemüse usw.). Natürlich ist der Wasserbedarf individuell verschieden und hängt von deinem Aktivitätsniveau, Wohnort und anderen Faktoren ab.

Wenn du müde bist, Kopfschmerzen hast oder dich schwach und durstig fühlst, solltest du Wasser trinken. Du solltest auch deinen Urin kontrollieren. Wenn er mittel- oder dunkelgelb ist, dann bist du auf jeden Fall dehydriert. Um ans Hydrieren zu denken, solltest du bei jeder Stilleinheit ein Glas Wasser trinken.

# Stillen und mentale Gesundheit

Beim Thema Stillen gibt es keine "richtige" Einstellung. Während manche Mütter eine glückliche, fast himmlische Erfahrung beim Stillen machen, löst es bei anderen eine Reihe negativer und belastender Gefühle aus.

Beide Enden des Spektrums und alle Gefühle dazwischen sind völlig normal. Was auch immer du tust, fühle dich also nicht schuldig und schäme dich nicht für deine Gefühle. Und denke daran: Wenn du beim Stillen das Gefühl hast, dass dein psychisches Wohlbefinden darunter leidet, wende dich an eine Fachkraft.

## 1. Stillstress ist real

Unser ganzes Leben lang erleben wir Stress als natürliche Reaktion auf ungewohnte oder nervenaufreibende Situationen.

Es ist keineswegs ungewöhnlich, dass frischgebackene Mütter Stress beim Stillen erleben. Tatsächlich kann der Stillstress in vielen verschiedenen Formen auftreten. Dazu gehören u.a.:

- Eine schmerzhaft Entbindung
- Schmerzen beim Stillen
- Unsicherheit oder Angst vor dem Stillen in der Öffentlichkeit
- Probleme mit dem Selbstvertrauen beim Stillen
- Anfängliche Schwierigkeiten beim Stillen
- Erschöpfung
- Schwankungen im Hormonhaushalt
- Starke Wellen negativer Emotionen - Der Dysphorische Milchejektionsreflex (DMER) führt dazu, dass Frauen kurz vor dem Milcheinschuss einen plötzlichen und starken Gefühlsabfall spüren. Auch wenn dieses Gefühl nur ein paar Minuten anhält, ist es für viele Mütter eine sehr belastende Erfahrung.
- Ängste im Zusammenhang mit Muttermilch (z. B. ob du zu viel oder zu wenig produzierst oder ob sie nahrhaft genug ist)
- Spannungen in der Beziehung oder mit anderen Familienmitgliedern
- Soziale Medien (und das "perfekte" Bild, das sie vermitteln)

Wenn du eines oder mehrere dieser Symptome verspürst, dann bist du nicht allein. Es ist völlig normal, dass du während des Stillens Stress empfindest, und auch wenn es dich beunruhigt und dir Angst macht, sind diese Gefühle völlig normal.

Wenn du dich beim Stillen nicht wohlfühlst oder nicht glücklich bist, solltest du dich nicht dazu zwingen. Wenn das Stillen nichts für dich ist, ist das auch in Ordnung.



## 2. Angst und Stress beim Stillen meistern

Ein gewisses Maß an Stress ist zwar zu erwarten - und bis zu einem gewissen Grad auch unvermeidlich - aber es ist wichtig zu erkennen, wann der Stillstress einen Punkt erreicht hat, an dem du etwas unternehmen musst.

Deine psychische Gesundheit ist wichtig, und keine Mutter sollte jemals im Stillen leiden. Wenn du Schwierigkeiten hast und Hilfe brauchst, wende dich an Freunde und Familie, Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten und virtuelle Selbsthilfegruppen für junge Mütter, z. B. die Wochenbettdepression-Hotline, den Verein "Schatten und Licht, ProFamilia, das Netzwerk Krise nach der Geburt, den BApK uva.

Wenn du denkst, dass dir der Stillstress den Tag verdirbt, solltest du ein paar der folgenden gesunden Methoden zur Stressbewältigung ausprobieren:

- **Achte auf dich selbst** - Vernachlässige deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden nicht. Achte darauf, dich gesund zu ernähren, ausreichend zu schlafen (wenn möglich!), Stress nicht mit Alkohol zu kompensieren und dir trotz allem Zeit für die Dinge zu nehmen, die dir Spaß machen.
- **Finde einen Sport, der dir Spaß macht** - Sport setzt Endorphine frei und verbessert so auf natürliche Weise die Laune. Außerdem bekommst du den Kopf frei und schnappst frische Luft. Beschränke dich in den ersten Monaten nach der Geburt auf leichte Übungen wie Spazierengehen, Yoga oder sanftes Schwimmen.
- **Achtsamkeit und Meditation** - Allein 5 Minuten am Tag, um innezuhalten, nachzudenken, zu entspannen und dein Gehirn wieder zu aktivieren, geben dir Kraft und Ruhe. Das Schöne beim Meditieren ist, dass es kein "richtig" oder „falsch" gibt. Sinniere einfach an einem ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst.
- **Schreibe Tagebuch** - Wie die Meditation ist auch ein Tagebuch eine großartige Möglichkeit, innezuhalten und in sich zu gehen. Und deine Tagebucheinträge können so kurz oder lang sein, wie du willst, ausgeschrieben oder in Stichpunkten.
- **Geh weg, wenn die Situation dich belastet** - In einer unangenehmen Situation oder einem hitzigen Streit (im Zusammenhang mit der Erziehung oder einfach im Alltag), darfst du einfach weggehen. Du wirst dann merken, dass dir eine Last von den Schultern fällt.
- **Sprich mit Menschen, denen du vertraust und die dich unterstützen** - Es gibt viele Netzwerke, die frischgebackenen Müttern helfen. Wenn du denkst, dass du Probleme hast, wende dich an jemanden, mit dem du dich wohlfühlst.



# FAQs

## 1. Wie schaffe ich den Übergang vom Stillen zur Flasche?

Das richtige Zubehör, wie Flaschen und Sauger, kann dir den Übergang zum Fläschchen erleichtern. Vielleicht musst du einige Optionen ausprobieren, bis du die passende für dein Baby findest. Beobachte Körper und Verhalten deines Babys, um herauszufinden, was es mag und was nicht. Vergiss nicht, dass verschiedene Personen füttern sollten. Erkennt dein Kind deinen Geruch, lehnt es vielleicht die Flasche ab. Bitte deinen Partner oder ein anderes Familienmitglied, es zu versuchen.

Denk auch daran, dass es etwas dauert, bis sich dein Baby an das Fläschchen gewöhnt, aber mit etwas Geduld wird es klappen. Wenn du Bedenken hast oder unsicher bist, was das Fläschchen angeht, zwinge dich nicht dazu. Nimm dir Zeit für die Umstellung. Eine plötzliche Entwöhnung kann für dich körperlich schmerzhaft und für dich und dein Baby emotional schwierig sein.

## 2. Kann ich stillen, wenn meine Brüste zu klein sind?

Größe und Form der Brüste haben keinen Einfluss auf die Fähigkeit zu stillen oder wie viel Milch eine Frau produziert. Das gilt auch für Frauen mit großen Warzenhöfen (dem Bereich um die Brustwarze), Flachwarzen und nach einer Brust-OP. (Hinweis: Bei einer massiven Brustverkleinerung wurden möglicherweise Milchkanäle und Drüsen entfernt, so dass du weniger Milch produzierst).

## 3. Wie lange sollte ich stillen?

Viele führende Gesundheitsorganisationen empfehlen, mindestens 12 Monate zu stillen, wobei in den ersten sechs Monaten ausschließlich gestillt werden sollte. Das heißt, dass Babys in den ersten 6 Monaten keine andere Nahrung oder Flüssigkeit als Muttermilch bekommen. Doch auch wenn du aus irgendeinem Grund kürzer stillst, ist das sowohl für dich als auch für dein Baby sehr vorteilhaft.

## 4. Wie lange sollte das Stillen dauern?

Es gibt hier keine festen Zeiten: 15 bis 20 Minuten pro Brust, es kann auch kürzer oder länger dauern. Dein Baby lässt dich wissen, wenn es mit dem Stillen fertig ist. Solltest du Angst haben, dass dein Baby nicht genug Milch bekommt, sprich mit der Kinderärztin.

## 5. Woher weiß ich, ob mein Baby genug Milch bekommt?

Das ist eine sehr verbreitete Angst, die fast alle Mütter kennen. Schließlich gibt es keinen internen Messbecher und keine eindeutige Antwort auf diese Frage. Alle Babys sind unterschiedlich und trinken in verschiedenen Entwicklungsstadien - sogar von Tag zu Tag - unterschiedliche Mengen an Milch.

Wenn du diese Befürchtung nicht abschütteln kannst, solltest du am besten auf die folgenden Anzeichen achten:

- Das Baby hat wenig Energie und wirkt oft schläfrig und lethargisch
- Das Baby schläft vier oder mehr Stunden am Stück
- Das Baby lässt sich beim Füttern zu wenig Zeit
- Das Baby schläft kurz nach Beginn des Fütterns ein
- Das Baby braucht zu viel Zeit beim Füttern - etwa 30-40 Minuten oder alternativ nur 5-10 Minuten
- Das Baby lässt sich nicht gut anlegen
- Das Baby hat sein Geburtsgewicht nach zwei Wochen noch nicht wieder erreicht
- Das Baby nimmt langsamer zu als etwa 150-250 g pro Woche
- Das Baby hat nicht genug Stuhlgang (drei bis vier pro Tag im Alter von vier Tagen)
- Der Urin des Babys ist nicht blass
- Du siehst rötlich-braunen "Ziegelstaub" in der Windel

Bei einem der oben genannten Symptome wende dich an deine Ärztin und bitte um Rat.

## 6. Mein Baby isst die ganze Zeit! Ist das normal?

Vielleicht bemerkst du, dass dein Baby eine Phase durchläuft, in der es viel mehr Milch trinkt, als du es gewohnt bist.

Das nennt sich Cluster-Stillen und wird durch einen Wachstumsschub ausgelöst, der im ersten Lebensjahr eines Babys sehr häufig vorkommt. Du musst dir deshalb keine Sorgen machen, das ist völlig normal.

Am besten behältst du dein Baby beim Stillen im Auge, denn normalerweise hört es von selbst auf, wenn es genug getrunken hat. Wenn dein Baby zwar noch an der Brust hängt, aber nach der ersten Mahlzeit nicht mehr so stark saugt, bedeutet das, dass es satt ist.

## 7. Kann ich direkt nach einem Kaiserschnitt stillen?

Es gibt das falsche Gerücht, dass Mütter nach einem Kaiserschnitt nicht stillen können, aber das ist Unsinn. Mütter können nach einem Kaiserschnitt völlig problemlos stillen.

In den meisten Fällen kannst du fast sofort stillen. Nur wenn du eine Vollnarkose bekommen hast oder wenn dein Baby nach der Geburt in den Brutkasten kommt, musst du das Stillen eventuell um eine Stunde verschieben. Aber keine Sorge, diese Verzögerung wirkt sich meist nicht auf deine Milchmenge oder deine Fähigkeit zu stillen aus.

## 8. Darf ich stillen, wenn ich COVID hatte oder habe?

Ja, keine Sorge, COVID-19 ist in der Muttermilch nicht nachgewiesen worden. Wenn du also an dem Coronavirus erkrankt warst oder bist, darfst du weiterhin stillen.

Allerdings muss dir das Risiko klar sein, dass das Virus über die Luft auf dein Kind übertragen wird. COVID-19 wird durch Niesen, Husten und Sprechen über Tröpfchen in der Luft übertragen. Wenn du also positiv auf COVID-19 getestet wirst, empfehlen wir dir, mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu sprechen. Sie schlagen vielleicht vor, dass du deinem Baby abgepumpte Muttermilch mit der Flasche gibst. Wenn dir empfohlen wird, weiter zu stillen, solltest du die folgenden Schritte befolgen, um das Risiko einer Ansteckung deines Babys zu minimieren:

- Wasche dir gründlich die Hände, vor allem kurz bevor du mit dem Stillen beginnst oder bevor du Milchpumpe oder Milchflasche anfässt.
- Bitte eine Person, die du kennst ohne COVID, dein Baby mit der Flasche zu füttern.
- Trage eine Maske, während du stillst.
- Reinige alle Flaschen oder Milchpumpen nach dem Gebrauch gründlich.
- Niese oder huste in ein Taschentuch und wirf es nach Gebrauch sofort weg.