



SCHUTZ DES SEELISCHEN WOHLBEFINDENS WÄHREND DER STILLZEIT

Von Lola&Lykke



LOLA & LYKKE®

Hier bei Lola&Lykke wissen wir, dass jede Mutter und jedes Baby anders sind. Für einige Frauen kann das Stillen eine wunderschöne, aufbauende und bindende Erfahrung sein. Bei anderen kann es eine Reihe von negativen Gefühlen und Emotionen auslösen. Das Wichtigste ist, dass du die Stilloption wählst, die für dich und dein Baby die richtige ist. Und wenn sich irgendein Aspekt des Stillens negativ auf dein emotionales und seelisches Wohlbefinden auswirkt, besonders wenn es länger als zwei Wochen deinen Alltag beeinträchtigt, ist es an der Zeit, dir Unterstützung zu suchen.



Inhalt

Das Stillen und deine Gefühle	4
• Stillstress gibt es wirklich	5
• Barrieren des Stillens	7
Sei beruhigt: du bist nicht allein mit deiner Angst	8
• Wie du mit Stillangst umgehen kannst	10
Bewältigung des Stildrucks	12
• Ursachen und Umgang mit Stillstress	12
• Gesunde Wege, mit Stress umzugehen	18
Stillen und Schlaf	19
• Selbsthilfe und unterstützende Netzwerke	20
Geburtstrauma, Frühchen, Schreibabies und Stillen	21
Umgang mit Depressionen während des Stillens	22
Die Wahrheit über diese 9 Stillythen	25
Fazit	31

Das Stillen und deine Gefühle

Manchmal kann es eine Weile dauern, bis eine frischgebackene Mutter und ihr Baby lernen, was ihnen guttut. Jedes Baby ist anders, also auch wenn es nicht dein erstes Baby ist, kann es sein, dass dieses Baby ganz anders trinkt als deine anderen Kinder! Manchmal kommt es zu physischen Komplikationen, entweder bei dir oder deinem Neugeborenen, die das Stillen erschweren oder unmöglich machen können. So oder so kann es sein, dass du dein Kleines nicht so füttern kannst, wie du es dir ursprünglich vorgestellt hast. Oder du entscheidest dich, aus dem einen oder anderen Grund, nicht zu stillen.

Du bist damit nicht alleine. Auf etwas zu beharren, das einfach nicht funktioniert, nützt keinem von euch beiden, auch wenn in vielen stillfreundlichen Gesellschaften "Brust ist das Beste" gilt. Wir möchten das ein wenig abwandeln und behaupten, dass "satt am besten" ist, vorzugsweise auf die Art und Weise, wie du dein Kind füttern möchtest. Denn ob sich das Stillen auf das seelische Wohlbefinden einer frischgebackenen Mutter auswirkt, hängt von einer Reihe von Faktoren ab. Dazu gehören deine ursprünglichen Erwartungen und was du vom Stillen gehalten hast, bevor du Mama deines Kindes wurdest. Manche Mütter können nehmen es einfach hin, wenn es nicht so läuft, wie erwartet. Für andere kann es sehr belastend sein, wenn das Stillen nicht klappt, und zu postnatalen Ängsten oder Depressionen beitragen.



Wenn man den Nachrichten in vielen Ländern Glauben schenkt, könnte man denken, dass Stillen von Natur aus schlecht für das seelische Wohlbefinden von Müttern ist. Schlagzeilen über den "Druck zu stillen" und "Still-Mobber" sorgen dafür, dass Mütter Angst haben, in der Öffentlichkeit zu stillen und unglücklich sind. Manche rufen gar dazu auf, das Stillen nicht zu fördern. Diese Schlagzeilen und die Politik im Gesundheitswesen gibt frischgebackenen Mamas das Gefühl, dass ihre Erfahrung als Mutter ruiniert wurde.

Aber Stillen schadet der mentalen Gesundheit von Müttern nicht. Tatsächlich kann eine schöne Still Erfahrung wunderbare Dinge für das mentale Wohlbefinden einer Frau bewirken. Neben der Verringerung des Risikos für genetische Krebserkrankungen, Herzkrankheiten und Diabetes kann es Mütter stärken, sie selbstbewusster machen, und sogar Geburtstraumata zu heilen. Es wird sogar angenommen, dass die Stillhormone helfen, die Auswirkungen von Stress und Schlafmangel auf den Körper zu reduzieren. Es ist kein Wunder, dass zahlreiche Studien herausgefunden haben, dass das Risiko einer postnatalen Depression geringer ist, wenn das Stillen gut läuft.

Stillstress gibt es wirklich

Wenn das Stillen nicht so klappt wie geplant, kann das die psychische Gesundheit von Müttern stark beeinträchtigen. Eine problematische Still Erfahrung und das Gefühl, mit dem Stillen aufhören zu müssen, kann dazu führen, dass Frauen am Boden zerstört, traurig sind und sehr, sehr frustriert sind. Egal, wie die Reaktion ausfällt - das Ergebnis ist das gleiche, unabhängig davon, warum die Frauen mit dem Stillen aufhören mussten.

Aber wie du sehen kannst, ist das Problem nicht wirklich das Stillen an sich.

Stillen laugt die Mütter nicht aus und verursacht auch keine Depressionen.

Das Problem ist die fehlende Unterstützung und die Förderung von Säuglingsernährung, neue Mütter und Familien im weiteren Sinne. Mehr als zwei Drittel der Mütter, die in Großbritannien in den ersten Wochen mit dem Stillen aufhörten, taten dies, weil ihnen die Anleitung fehlte, sie Schmerzen litten oder Schwierigkeiten beim Anlegen des Babys hatten. Bei diesem hohen prozentualen Anteil an Frauen, die aufgrund mangelnder Unterstützung mit dem Stillen aufhören, ist es wahrscheinlich, dass es vielen Müttern in anderen Ländern genauso geht.



Der Schlüssel zum erfolgreichen Stillen ist eine motivierte und ausgeruhte Mutter mit einem lebhaften Baby. Der lange Mutterschaftsurlaub in Finnland ermöglicht es finnischen Müttern, ihre Kinder nach den Richtlinien der WHO zu stillen, doch selbst dann wird das Stillen selten ohne das Zufüttern von Pre-Nahrung praktiziert: nur 9 % der finnischen Babys unter sechs Monaten werden ausschließlich gestillt. Währenddessen hat Irland die niedrigste Stillrate in Europa - nur 6 % der Babys werden bis zum Alter von sechs Monaten ausschließlich gestillt. Die weltweiten Statistiken zeigen, dass nur 40 % der Babys unter 6 Monaten gestillt werden.

Der Mangel an weltweiten Dienstleistungen im Gesundheitswesen bedeutet oft, dass Mütter ohne professionelle Unterstützung auf sich allein gestellt sind. Oft wird ihnen gesagt, dass "die Hauptsache ist, dass ihr Baby satt wird und zunimmt", anstatt sie zu einer Stillberatung zu überweisen. Tatsächlich führen in Großbritannien Probleme wie unzureichende professionelle Hilfe, Erschöpfung der Mutter und Fehlinformationen dazu, dass mehr als die Hälfte der Babys bis zum Ende der ersten Woche bereits mit Pre-Nahrung gefüttert wurden.



Abgesehen von den hormonellen Auswirkungen des Nicht-Stillens, erhöhen Probleme beim Stillen auch das Risiko einer postnatalen Depression. Eine Studie aus dem Jahr 2015, an der 217 Mütter teilnahmen, die in den ersten Monaten mit dem Stillen aufhörten, zeigt, dass in den Fällen, in denen die Frauen freiwillig aufhörten oder aus Gründen, die sie als positiv empfanden, zum Aufhören aufgefordert wurden, die seelische Gesundheit nicht beeinträchtigt wurde. Wenn aber Frauen aufgrund von Schmerzen, körperlichen Schwierigkeiten oder weil sie nicht die nötige Unterstützung bekamen, aufhörten, war ihr Risiko für eine Depression viel höher.

Es überrascht wirklich nicht, dass es eine signifikante Menge an Forschungsergebnissen gibt, die genau das zeigen: Positive Gefühle fördern positive Erfahrungen, während negative Erfahrungen negative Gefühle fördern.

Barrieren des Stillens

Trotz all der Fakten und Studien werden immer noch keine Maßnahmen geschaffen, um Frauen zu unterstützen. Wir wissen, dass Stillen die Gesundheit von Müttern und Säuglingen schützt. Wir wissen, dass das Stillen dem Gesundheitssystem Geld spart. Wir wissen, dass die Mehrheit der Frauen gern die Brust geben möchte - und nachdem sie die ersten Wochen hinter sich gebracht haben, empfinden es viele als einfacher, bequemer und kostengünstiger. Wir wissen, wie schädlich es sich auf das seelische Wohlbefinden von Müttern auswirkt, wenn sie nicht stillen können, obwohl sie es sich wünschen.

Aber anstatt in die Forschung, das Personal, die Ausbildung und den Schutz zu investieren, der notwendig ist, werden Kürzungen bei den Dienstleistern vorgenommen, und eine Flasche Milchersatz wird plötzlich als Lösung für jede Stillproblematik angepriesen. Irland verfügt über einen beträchtlichen Anteil am Weltmarkt für Muttermilchersatzprodukte, was teilweise die niedrigen Raten des reinen Stillens erklärt. Sicherlich, wenn man einfach nicht stillen kann, dann muss eben Pre her, oder? Nein. Nun, nicht unbedingt. Milchersatzpulver ist zumindest nicht die einzige Lösung.

Außerdem löst die Flaschennahrung nicht die vermeintlichen Probleme, als deren Lösung sie oft dargestellt wird. Sie hilft einem Baby nicht dabei, nachts zu schlafen, sorgt nicht für ein "ruhigeres Baby" und hält Babys nicht davon ab, gehalten werden zu wollen. Das sind normale Verhaltensweisen von Babys, dank denen sie sich sicher und geborgen zu fühlen, und die oft nichts mit Hunger zu tun haben. Genau diese Lösungen wurden von der Milchersatz-Industrie ausgenutzt, um das Gefühl zu schüren: "Wenn ich Probleme habe, ist das Fläschchen Pre besser für mein Baby".

Und vor allem macht es eine Mutter, die stillen möchte, nicht glücklicher, wenn man ihr sagt, sie solle lieber Ersatznahrung geben, anstatt ihr bei der Bewältigung der Herausforderungen zu helfen - tatsächlich ist, wie gezeigt, oft das Gegenteil der Fall. Mütter, die auf diese Weise im Stich gelassen werden - oft ohne Antworten darauf, warum ihre Still Erfahrung schiefgelaufen ist - geben sich selbst die Schuld und fühlen sich wie Versagerinnen.

Wenn du zu den Müttern gehörst, die nicht stillen können, bist du absolut keine Versagerin. Du bist gescheitert - an einem System, das nicht dafür geschaffen ist, dich zum Erfolg zu führen. Wir wissen, warum es den Frauen so schwerfällt. Es fehlt an Fachleuten, die Mütter unterstützen, an einer Gemeinschaft, die sich um sie kümmert und an einer Kultur, die das Stillen und die stillenden Mütter versteht, wertschätzt und schützt, egal ob sie zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit die Brust geben möchten.



Sei beruhigt: du bist nicht allein mit deiner Angst

Zuallererst ist es wichtig zu verstehen, dass dies vielen Eltern passiert und du nicht alleine bist. An sich ist das keine sehr beruhigende Aussage, wenn du selbst von den negativen Gefühlen und der Angst geplagt wirst. Aber es ist wahr. Neue Mütter fühlen einen enormen Druck, dass das Stillen funktioniert. Wenn Herausforderungen auftauchen, hast du vielleicht das Gefühl, dass du bei der Ernährung deines Babys versagst. Diesen Druck und dieses Versagen zu spüren, kann dazu führen, dass jede Mutter verunsichert und sogar depressiv wird. Vergiss nicht, dass in der postnatalen Phase deine Gefühle verrückt spielen, egal wie du dich entscheidest, dein Baby zu füttern.

Neue Mütter machen sich oft Sorgen, ob sie genug Milch produzieren, um die Bedürfnisse ihres Babys zu erfüllen. Und wenn dies nicht dein erster Versuch ist, kann es noch schwieriger sein. Wenn deine vorherige Still Erfahrung ein emotionaler und körperlicher Kampf war, kann dieses Trauma leicht auf den Umgang mit dem neuen Baby übertragen werden.

Die Zusammenhänge zwischen Gefühlen von Depression oder Angst und den Anforderungen des Stillens sind kompliziert. Wenn du Schwierigkeiten mit dem Stillen hast, kann das Ängste auslösen und dein ohnehin schon unausgeglichenes emotionales Wohlbefinden noch verschlimmern. Auf der anderen Seite kann das Stillen Angst und Stress auslösen, vor allem, wenn es dich belastet:

- Es fühlt sich emotional oder körperlich zu anstrengend an.
- Es dauert zu lange oder verschwendet Zeit, was zu noch mehr Stress führt.
- Es verursacht Stress, Unbehagen oder Schmerzen bei dir oder deinem Baby.
- Es löst Gefühle des Versagens oder der Unzulänglichkeit aus.
- Es löst Angst vor der Verantwortung und der Abhängigkeit des Babys von dir aus.



Vielleicht hast du schon einmal von dem Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER) gehört, auch wenn du ihn bisher nicht beim Namen kanntest. Es ist dieser abrupte Stimmungsabfall, der kurz vor dem Milcheinschuss auftritt und für ein paar Sekunden oder Minuten anhält. Obwohl du vielleicht noch nie von jemandem gehört hast, der das erlebt hat, können die kurzen negativen Gefühle in ihrer Schwere von Wehmut bis zu extremem Selbsthass und sogar Selbstmordgedanken reichen. Diese mögen nichts mit deiner üblichen Stimmung zu tun haben, sind aber dennoch beängstigend. Sprich auf jeden Fall mit deiner Hebamme oder Stillberaterin, falls du das etwas Ähnliches erlebst!

Auf der anderen Seite kann das Stillen auch eine positive Antriebskraft für Mütter sein, die unter postnatalen Ängsten oder Depressionen leiden! Das kann besonders dann der Fall sein, wenn es sich wie folgt anfühlt:

- Du genießt es oder hast das Gefühl, erfolgreich zu sein.
- Es hilft dir, dich um dein Baby zu kümmern.
- Das Stillen erlaubt dir, eine Bindung zu deinem Kind aufzubauen.

Ich wollte mein Baby wirklich stillen, aber je mehr ich es versuchte, desto ängstlicher wurde ich. Sobald ich aufhörte, es zu versuchen, war ich entspannter und hatte das Gefühl, dass ich mein Baby mehr lieben konnte.

Am besten ist es, wenn du dich schon im Voraus mit den lokalen Angeboten für postnatales psychisches Wohlbefinden, Ansprechpartnern, deiner Hebamme und der Stillberatung vertraut machst. In vielen Ländern gibt es IBCLC-zertifizierte Stillberaterinnen, und wenn es keine in deiner Nähe gibt, bieten viele auch Online-Sprechstunden an. Jede Mutter profitiert von mindestens einem Gespräch mit einer Stillberaterin, auch wenn es nur darum geht, über deine Sorgen und Bedenken zu sprechen. Denke daran, dass es dir leichter fallen kann, mit deinen Erfahrungen umzugehen, wenn du auf mehr als nur ein Szenario vorbereitet bist. Obwohl das Stillen eine "natürliche" Erfahrung ist, fühlt es sich für jede Frau anders an.

Die Verantwortung für eine gesunde Kindesernährung sollte als eine gemeinschaftliche Verpflichtung gesehen werden und nicht als die eines Individuums mit dem Potenzial für persönliches "Versagen".



Wie du mit Stillangst umgehen kannst

1. INFORMATIONEN ZUM STILLEN RECHERCHIEREN

Es mag verlockend erscheinen, einfach schnell zu googeln, um alle deine Fragen zum Thema Stillen zu beantworten. Allerdings hat dies auch seine Nachteile. Es ist wahrscheinlich, dass du widersprüchliche Ratschläge bekommst, die deine Angst nur noch verschlimmern. Verlasse dich stattdessen auf glaubwürdige und seriöse Quellen zum Thema Stillen, wie zum Beispiel unseren [Frag-einen-Experten-Service](#). Besuche die Website der 'La Leche League' oder die führende Stillcommunity deines Landes. Stillen braucht oft Zeit und Übung, bis ihr beide den Dreh raus habt, daher sind gute Informationsquellen oft essenziell für den Erfolg.

2. GEBT EUCH ZEIT

Das ist vielleicht der frustrierendste Ratschlag für eine Mutter, die Angst hat, dass das Stillen nicht klappt. Aber **es zu lernen, braucht Zeit** und manchmal kann es helfen, sich selbst daran zu erinnern, um die Ängste zu lindern. Es ist eine Lernkurve für euch beide. Gib dir selbst Zeit und gehe nicht so hart mit dir ins Gericht. Wenn es hilft, fülle dein Haus mit Post-It-Zetteln voller wertvoller Gedanken über deine Stillreise.

3. PROBIERE DIE FLASCHE ODER FÜTTERE MIT FORMULA

Wenn du mit dem Stillen haderst, denkst du vielleicht, dass die Umstellung auf die Flasche oder das Zufüttern mit Pre gleichbedeutend mit Versagen ist, aber das ist definitiv nicht der Fall. **Erinnere dich daran, dass "satt am besten ist" und das Baby von einer glücklichen und zufriedenen Mutter viel mehr profitieren wird als von einer Mutter, die sich beim Versuch zu stillen oder abzupumpen völlig verausgabt hat.**

Widerstehe dem Drang, das Füttern mit der Flasche oder der Milchnahrung als Aufgeben zu betrachten, und versuche stattdessen, dich auf die positiven Aspekte zu konzentrieren. Auch dein Partner kann die Verantwortung übernehmen, wenn er bei der Fütterung mit der Flasche integriert wird. Das erlaubt ihm, schneller eine Bindung zu dem Baby aufzubauen; und, was noch wichtiger ist, schenkt dir so die dringend benötigte Auszeit. Dies ist einer der effektivsten Wege, um stillbedingte Stresssituationen zu bewältigen.



4. SPRICH MIT EINEM PROFI!

Es gibt einen Grund, warum es so viele Laktationsexperten und Anbieter von psychologischer Betreuung für Mütter gibt - weil sich viele neue Mütter auf deren Expertise verlassen, um die Zeit nach der Geburt zu meistern. **Du könntest also an einen Punkt kommen, an dem es das Beste für dich ist, mit einem Profi zu sprechen.** Sich zu vergewissern, dass das Baby gut andockt und genug Milch bekommt, kann auch dein Selbstvertrauen stärken!

Wenn die Angst unerträglich erscheint, ist es eine gute Idee, einen Fachmann für seelisches Wohlbefinden aufzusuchen, der dir Bewältigungsstrategien beibringen kann, die dir helfen, die Angst in den Griff zu bekommen. Wenn du Schwierigkeiten hast, dich an dein Baby zu binden, nicht in der Lage bist, für dich selbst oder dein Baby zu sorgen, das Interesse an regelmäßigen Aktivitäten verlierst, beängstigende oder verstörende Gedanken hast oder dich mit dem Übergang zur Elternrolle überfordert fühlst, empfehlen wir dir dringend, dich an einen Arzt zu wenden.

5. DENK AUCH MAL AN DICH!

Neue Eltern werden ständig daran erinnert, wie wichtig es ist, sich auch mal Zeit für sich zu gönnen. Witzig, mag da eine frischgebackene Mutter denken, die seit über einer Woche keine 5 Minuten Zeit am Stück hatte, um in Ruhe zu duschen. Wenn du jedoch unter Angstzuständen leidest, ist Selbstfürsorge unerlässlich, um sicherzustellen, dass sie sich nicht verschlimmern. Wenn du dich gut um deinen Körper kümmerst, wird das auch dazu beitragen, dass deine Milchmenge steigt und das Stillen leichter wird. **Versuche, dich tagsüber auszuruhen, achte auf nährstoffreiche Nahrung, bewege dich und trinke viel.** Dies kann einen großen Einfluss auf deine Stillfahrt haben.



6. HAB KEINE ANGST VOR DEM AUFHÖREN!

Es kann einen Punkt geben, an dem es das Beste für dich und dein Baby ist, komplett auf Milchersatz umzusteigen. Sich selbst dieses "Aus" zu gestatten, kann manchmal helfen, den ganzen Druck loszuwerden. **Erinnere dich daran, dass die Umstellung auf Pre kein Versagen ist,** denn dein Baby wird trotzdem satt und gesund sein und auch du kannst mental davon profitieren.

Ja, Muttermilch ist sehr vorteilhaft für dein Baby, aber eine Mutter zu haben, die ausgeruht und emotional ausgeglichen ist, ist noch wichtiger und hilfreicher.



Bewältigung des Stilldrucks

Stress ist die Reaktion deines Körpers auf Veränderungen. Es gibt guten Stress und es gibt schlechten Stress. Guter Stress, auch Eustress genannt, ist positiv und gesund. Schlechter Stress, oder Distress, ist der negative Stress, an den du wahrscheinlich denkst, wenn du das Wort Stress hörst. Diese Art von Stress ist schädlich und kann gesundheitliche Probleme verursachen. Er kann sogar deine Fähigkeit, erfolgreich zu stillen, beeinträchtigen.

Ursachen und Umgang mit Stillstress

Stress kann das Stillen auf verschiedene Weise beeinflussen. Ein hohes Maß an Stress bei stillenden Müttern kann zu einem schwierigen Ablassreflex führen und deinen Milchvorrat verringern. Zu viel Stress im Alltag wird auch mit frühem Abstillen in Verbindung gebracht.

Auf der positiven Seite kann das Stillen helfen, deinen Stress zu reduzieren. Die Hormone, die dein Körper beim Stillen ausschüttet, können Entspannung und Gefühle von Liebe und Bindung fördern.

SCHMERZEN

Direkt nach der Geburt deines Babys spürst du vielleicht noch Schmerzen von der Entbindung. Wenn du dann mit dem Stillen beginnst, können andere Probleme wie wundte Brustwarzen und Verstopfung der Milchdrüsen noch mehr Unbehagen verursachen. Wenn dein Arzt dir also Schmerzmittel verschreibt, solltest du diese auch einnehmen - stelle nur sicher, dass dein Arzt weiß, dass du stillst, damit er dir ein Medikament verschreibt, das dir und deinem Baby keinen Schaden zufügt.



Die Linderung der Schmerzen kann dir helfen, dich zu entspannen und Stress abzubauen. Wenn die körperlichen Schmerzen unter Kontrolle sind, solltest du in der Lage sein, bequemer zu stillen, und dein Körper kann sich auf die Produktion und Abgabe von Muttermilch konzentrieren, anstatt auf die Schmerzen.

STILLEN NACH EINER SCHWIERIGEN GEBURT

Wenn du eine vaginale Geburt ohne Medikamente geplant hattest, es aber zu einer schwierigen Geburt oder einem unerwarteten Kaiserschnitt kam, kann das Stress, Schuldgefühle und Enttäuschung verursachen. Auch wenn du dir Gedanken gemacht und die perfekte Geburt geplant hast, kann es sein, nicht alles so verläuft, wie du es dir vorgestellt hast. Daher solltest du flexibel sein, um mit den Herausforderungen umgehen zu können. Mache zwei Geburtspläne: einen für die Geburt, die du dir wünschst, und einen anderen für die Geburt, die du befürchtest.

UMGANG MIT BEDENKEN BEZÜGLICH DEINER PRIVATSPHÄRE

Egal, ob du selbstbewusst bist oder es dir peinlich ist, deine Brüste zu entblößen - es kann stressig sein, zu stillen. Vielleicht fühlst du dich unwohl, wenn du Besuch bekommst oder mit dem Baby in die Öffentlichkeit gehst. Wenn du dann unterwegs bist, machst du dir vielleicht Sorgen, ob du dein Kind später füttern kannst oder wohin du gehen könntest, um privat zu stillen. Am Anfang ist es oft unangenehm, aber mit der Zeit wirst du dich wahrscheinlich wohler fühlen, wenn du lernst, außerhalb deiner Komfortzone zu stillen. Denke daran, dass du dein Kind stillst und nicht zur Schau stellst, damit es jeder sehen kann. Wenn du dich damit wohler fühlst, kannst du ein dünnes Tuch mitnehmen, mit dem du dein Baby und deine Brust bedecken kannst, um dir einen Hauch von Privatsphäre zu ermöglichen.



6 Tipps zum Stillen in der Öffentlichkeit ohne Angst

1. Übe zu Hause
 2. Wähle leicht zugängliche Kleidung
 3. Wähle einen guten Platz
 4. Erwäge eine Stilldecke
 5. Konzentriere dich auf dein Baby
- Denke daran, dass du das Recht hast zu stillen

MANGELNDES VERTRAUEN IN DEINE STILLFÄHIGKEIT

Frühe Stillprobleme wie Schwierigkeiten beim Anlegen und wundte Brustwarzen können frustrierend und belastend sein. Um unnötigen Stress zu vermeiden, solltest du bereits vor der Geburt deines Babys so viel wie möglich über das Stillen herausfinden und dir schon direkt nach der Geburt helfen lassen, dein Baby richtig anzulegen. Hol dir alle Hilfe, die du bekommen kannst, und sprich mit deiner Hebamme und einer Stillberaterin über deine Sorgen und Probleme. Sie können bei den meisten Dingen helfen! Das Erste, was du ausprobieren solltest, sind verschiedene Stillpositionen. Du kannst mit deiner Hebamme sprechen oder dir online einen Leitfaden anschauen, wie z.B. unseren [E-Ratgeber Stillen 101](#).





ERSCHÖPFUNGSGEFÜHLE

Sich um ein Neugeborenes zu kümmern ist anstrengend. Dein Kind braucht eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung: vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Wenn dann noch die anderen Verpflichtungen in deinem Leben hinzukommen, ist es leicht, von allem überwältigt zu werden.

Um die Müdigkeit zu bekämpfen, versuche zu schlafen, wenn dein Baby schläft und schiebe die Hausarbeit und andere Verpflichtungen für eine Weile auf. Scheue dich auch nicht, deinen Partner, deine Familie und Freunde um Hilfe zu bitten. Du teilst das Leben mit deiner Familie. Erlaube ihnen, für dich da zu sein. Auf der anderen Seite, sei nicht zu nachsichtig: Wenn die Familie dich stresst, zögere nicht, dein Wohlbefinden an erste Stelle zu setzen. Wenn das bedeutet, dass du für eine Weile den Kontakt zu deiner Familie reduzieren musst, dann tu es!

✓ Top-Tipp!

Gestalte die nächtlichen Fütterungen so einfach wie möglich. Lass dein Baby in der Nähe deines Bettes schlafen, besonders am Anfang. Auf diese Weise ist es leicht, es an die Brust zu legen. Mach dir keine Gedanken über das Windelwechseln oder soziale Kontakte, erledige einfach den Job.

Denke daran, genug zu trinken. Stillen dehydriert dich, daher kann es helfen, vor dem Stillen ein Glas Wasser zu trinken oder währenddessen eine Wasserflasche zur Hand zu haben. Nimm auch Milch, Tee, Kefir und zuckerarme Fruchtsäfte zu dir. Vermeide Kaffee, da er dein Baby unruhig machen kann.

BEDENKEN BEZÜGLICH DER MUTTERMILCH

Einige der Hauptängste, die frischgebackene stillende Mütter haben, beinhalten die Frage, ob sie genug Muttermilch produzieren, ob ihr Baby genug trinkt und ob ihre Muttermilch gut genug ist. Diese Sorgen sind zwar durchaus verständlich, aber oft unnötig.

Die meisten Frauen produzieren nährstoffreiche Muttermilch, unabhängig von ihrer Ernährung und ihrer Situation, also stehen die Chancen gut, dass deine Muttermilch optimal ist. Und solange dein Baby richtig andockt und du oft stillst (anfangs 8-12 Mal pro Tag), wirst du höchstwahrscheinlich in der Lage sein, einen vollen, gesunden Vorrat an Muttermilch zu produzieren.

✓ Top-Tipp!

Milch fließt, wenn die Hormone Prolaktin und Oxytocin produziert werden. Das Saugen des Babys an deiner Brust regt die Milchproduktion an. Später geht das Saugen in ein längeres, entspanntes Essen über. Du kannst die Milchproduktion mit einer guten Milchpumpe, wie unserer, anregen, und bedenke, dass das Abpumpen oder das "Leerfressen" deiner Brust durch dein Baby die Milchproduktion nur fördert, nicht verringert!

Zuhause wirst du viel Zeit beim Stillen oder Abpumpen verbringen, also lohnt es sich, den Raum so angenehm und entspannend wie möglich zu gestalten. Lege dir etwas zu lesen hin, schaue fern oder höre ein Hörbuch, während dein Baby trinkt!

VERÄNDERUNGEN IM KÖRPER

Dein Körper und deine Hormone verändern sich während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Stillen sehr stark. Vielleicht machst du dir Sorgen, wie viel du zugenommen hast oder wie anders deine Brüste aussehen. Dehnungsstreifen, ein schlaffer Bauch, wund Brüste, Haarausfall und das Gefühl, völlig neben dir zu stehen, sind völlig normal.

Diese Veränderungen passierten aber nicht alle auf einmal. Sie fanden langsam über neun Monate hinweg statt, während dein Körper dein wachsendes Baby trug. Sei also geduldig und gib dir und deinem Körper Zeit, sich zu erholen. Bleib aktiv, ziehe in Erwägung, einen Postpartum Stützgürtel wie unseren zu tragen, und gewinne deine Kraft zurück. Erst dann solltest du darüber nachdenken, wie du aussehen möchtest, und Schritte einleiten, um diese Ziele zu erreichen.



DER UMGANG MIT DEM TEMPERAMENT DEINES KINDES

Manche Neugeborenen sind leicht zu händeln. Sie trinken gut und schlafen zwischen den Mahlzeiten. Dann gibt es diejenigen, die ein schwierigeres Temperament haben. Wenn dein Kind selten schläft oder viel weint, ist die Anfangszeit schwieriger und stressiger für dich, vor allem, wenn du nicht viel Hilfe oder Unterstützung bekommst. Wenn du kannst, hole dir zusätzliche Hilfe. Wenn dein Baby ein wählerischer Esser ist, der sich rund um die Uhr nach einer Milchbar sehnt, solltest du versuchen, ihm mehr Milch anzubieten. Wenn dein Baby oft nur ein paar Minuten trinkt, dann ein kurzes Nickerchen hält und dann wieder an die Brust will und weint, kann es sein, dass sein Bäuchlein nicht richtig voll wird. Klopfe ihm sanft auf den Po und sprich mit deinem Baby, um es zurück an die Brust zu legen und es zu stillen. Wir kennen einige wählerische Esser, die, nachdem sie einmal länger als gewohnt gestillt wurden, sieben Stunden am Stück geschlafen haben. Überprüfe auch den Sitz des Babys an der Brust - es könnte sein, dass dein Baby nicht gut andockt und deshalb nicht richtig trinken kann.

Dein Baby könnte auch Probleme mit beim Trinken haben. Diese Probleme, wie z.B. Spuckreflex, Kuhmilcheiweißallergie, ein zu kurzes Zungenbändchen und Koliken, können sowohl bei gestillten als auch bei mit Pre gefütterten Säuglingen erhebliche Probleme verursachen und sich auf dein Wohlbefinden auswirken.

✓ Top-Tipp!

Manche Babys haben ein starkes Bedürfnis, zu nuckeln. Dieses Bedürfnis muss nicht zwangsläufig an der Brust befriedigt werden. Ein Schnuller wird dich nicht daran hindern, erfolgreich zu stillen. Aus einer Flasche kann dein Baby einfacher saugen, daher ist es eine gute Idee zu warten, bis es gelernt hat, richtig an der Brust zu trinken.



BEZIEHUNGS- UND FAMILIENPROBLEME

Wenn dein Partner nicht mit dem Stillen einverstanden ist, du aber denkst, dass es das Beste für dein Baby ist, ist das sehr belastend. Versuche, die Bedenken und Ängste deines Partners anzuerkennen, damit ihr Verständnis füreinander habt, wenn das Baby da ist. Erlaube ihm, Teil des Stillprozesses zu sein, indem du einen kleinen Vorrat an abgepumpter Milch aufbewahrst, damit er übernehmen kann, wenn du vor Erschöpfung umkippst.

Die Ankunft deines Babys verändert die Routine für alle in eurem Haushalt. Es kann sein, dass du eine Menge Stress empfindest, während du dein Bestes tust, um allen bei der Anpassung zu helfen. Trennung und Scheidung sind ebenfalls große Stressfaktoren, besonders für eine neue Mutter. Jedes Leben verändert sich drastisch, wenn ein Baby geboren wird. Deines, das deines Babys und das deines Partners. Wenn du bereits Kinder hast, könnten sie eifersüchtig werden. Der Versuch, mit allem fertig zu werden, kann anstrengend sein.

DER UMGANG MIT KRITIK

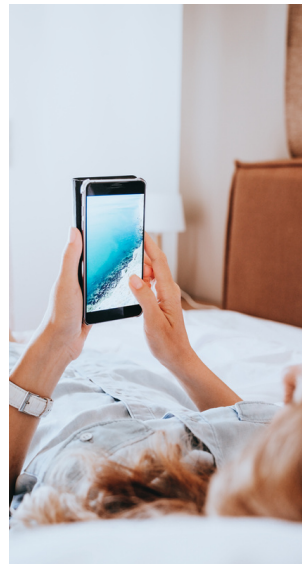
Auch wenn das Stillen immer populärer wird, gibt es immer noch Menschen, die nicht anders können, als Kommentare abzugeben oder ihre Meinung zu äußern, auch wenn es nicht erwünscht ist. Manchmal gehören diese Menschen zur Familie oder zum Freundeskreis. So oder so, einigen Leuten kann man es nicht recht machen. Es ist einfacher, die Kommentare von Fremden zu überhören, aber es kann schwierig sein, die Bedenken und Meinungen derjenigen zu ignorieren, die dir viel bedeuten.

Versuche dich dennoch auf das zu konzentrieren, was du über das Stillen weißt, und erinnere dich daran, warum du dich dazu entschieden hast. Vielleicht kannst du deiner Familie und deinen Freunden sogar ein paar Dinge beibringen und ihre Meinung ändern, wenn du schon dabei bist. Und vergiss nicht - du bist es, die dein Baby füttert. Du weißt, was das Beste für euch beide ist.

SOZIALE MEDIEN

ale MedienDieses Thema ist ein Kampf für sich. Wir alle haben in den sozialen Medien Bilder von prominenten Müttern gesehen, die Kinder bekommen haben und innerhalb weniger Wochen wieder ihren Körper von vor der Schwangerschaft präsentieren. Wenn du nur diese perfekten Mütter mit perfekten Körpern und perfekten Familien siehst, kann dir das wirklich das Gefühl geben, dass du nicht mithalten kannst. Dabei wird auf diesen Bildern getrickt, was das Zeug hält, und das weißt du auch. Es ist ein Schnappschuss aus dem Leben von jemandem, oft strategisch ausgewählt, in der richtigen Pose geknipst und mit Filtern überlagert.

Du siehst keine Realität. Niemand ist perfekt, egal wie sehr du glaubst, dass er oder sie es ist. Bleib so wie du bist. Du wirst gebraucht und du bist auch so die perfekte Mutter für dein Baby.





Gesunde Wege, mit Stress umzugehen

Du kannst Stress nicht vermeiden, aber du kannst lernen, mit ihm auf gesunde Weise umzugehen. Anders als in anderen Lebensbereichen, in denen uns ständig gesagt wird, dass wir die Quelle des Stresses beseitigen sollen, musst du bei einem Baby lernen, damit umzugehen. Strategien zur Stressbewältigung können dir helfen, Stress zu reduzieren und zu verhindern, dass er dem erfolgreichen Stillen im Weg steht. Zuerst musst du damit beginnen, dich um dich selbst zu kümmern.

Versuche, dich gesund zu ernähren und genug Schlaf zu bekommen. Das ist schwer, wenn du eine frischgebackene Mutter bist, aber wenn du gesund und ausgeruht bist, gehst du meist anders mit den Situationen um, die jeden Tag auf dich einprasseln. In den Momenten, in denen du spürst, dass der Stress steigt, kannst du das tun:

- Wenn möglich, nimm Abstand zur Stressquelle. Mach einen Spaziergang oder geh in einen anderen Raum und gönne dir ein paar Momente nur für dich.
- Atme langsam und tief ein. Die Konzentration auf das Einatmen und Ausatmen kann dir helfen, dich zu beruhigen.
- Sprich mit jemandem. Wenn du deine Gefühle mit einer Freundin, deinem Partner oder einem anderen Familienmitglied teilen kannst, geht es dir danach bestimmt besser. Du kannst deine Gefühle auch mit deinem Arzt oder einem Therapeuten besprechen, oder sogar einer virtuellen Selbsthilfegruppe beitreten.
- Treibe etwas Sport. Bewegung kann Stress abbauen und setzt außerdem Endorphine in deinem Körper frei. Endorphine sind natürliche Wohlfühlhormone, die Stress reduzieren und dich glücklich machen.
- Halte dich von Drogen oder Alkohol fern. Drogen und Alkohol machen alles nur noch viel schlimmer.

Stillen und Schlaf

Wenn du stillst, schüttet dein Körper Oxytocin aus, ein Hormon, das deine Ängste besänftigt und dir hilft, eine einzigartige emotionale Verbindung zu deinem Neugeborenen zu spüren. Oxytocin, auch bekannt als "das Liebeshormon", hat eine starke Wirkung, die zwar das gesunde Stillen unterstützt, aber zusätzlich zum Hormonsturm in deinem Körper eine potenziell gefährliche Nebenwirkung hat: Es kann dich müde machen.

Kommt dann noch der Schlafentzug und der Stress des Umgangs mit einem neugeborenen Baby hinzu, das deine fast ständige Aufmerksamkeit braucht, wird dich diese hormonell bedingte Ruhe definitiv schläfrig machen! Einschlafen ist also ganz natürlich.

Das kann gefährlich werden, wenn es zu versehentlichem Co-Sleeping führt, was ein Risikofaktor für schlafbedingte Todesfälle bei Säuglingen ist. Also, wie gehst du damit um? Und wie kannst du sicher stillen, wenn du eigentlich nur die Augen schließen und ein Nickerchen machen möchtest?



Müttern wird oft gesagt, dass sie "schlafen sollen, wenn das Baby schläft". In der Theorie ist das ein guter Ratschlag, aber in der Praxis kann das schwer umzusetzen sein - wir haben viel Zeit damit verbracht, zu lernen, nachts zu schlafen und tagsüber wach zu sein, so dass dieser Rat deine Körperruhe tatsächlich durcheinander bringt. Und das kann dich noch müder machen. Und seien wir mal ehrlich, es ist ja nicht so, dass du viel zu tun hättest, während das Baby schläft. Klamotten müssen gewaschen werden, du solltest etwas essen und es gibt einfach immer etwas zu putzen. Du hast also viel zu tun und sollst außerdem noch ein Nickerchen auf Kommando machen.

Selbsthilfe und unterstützende Netzwerke

Nun, wie schon weiter oben angedeutet, solltest du alle nützlichen Tipps und Tricks nutzen, die dir einfallen oder von denen du gehört hast. Wenn Schlaf unvermeidlich ist, versuche im Bett zu stillen, anstatt auf einem Stuhl oder Sofa. Das ist ein guter Startpunkt. Trinke viel und iss gesund. Wenn du absolut erschöpft bist, solltest deinen Arzt aufzusuchen, um nach deinen Blutwerten zu sehen. Postnatale Erschöpfung ist ein echtes Problem, das dir das Leben sehr schwer machen kann. (Wir haben eine kurze Serie über Eisenwerte vorbereitet, die im Oktober erscheint!)

Und wenn du unbedingt Ruhe brauchst, aber nicht schlafen kannst, gibt es alternative Möglichkeiten, mit denen du Energie tanken kannst. Lege das Baby in den Kinderwagen und gehe draußen spazieren (es wird durchschlafen!), versuche, zu Hause zu trainieren (egal wie), oder lies ein Buch. Mach etwas, das dir Spaß macht. Jede Beschäftigung, abgesehen von deinem Baby, kann dir eine geistige und körperliche Pause verschaffen, die genauso wertvoll sein kann, wie ein paar Stunden Schlaf.

Denke daran, dass du auch dein Unterstützungsnetzwerk nutzen kannst. Ein Baby zu haben, hält andere Verpflichtungen nicht lange auf Abstand. Oft müssen frischgebackene Mütter die Bedürfnisse ihrer Familien, ihrer Jobs und ihres Zuhauses unter einen Hut bringen. Das kann seinen Tribut fordern. Der Tag kann endlos erscheinen, und du hast das Gefühl, dass du zu nichts kommst. Und das kann leicht zu einem verheerenden Gefühl werden, besonders wenn kein Ende in Sicht ist. Jemanden zu haben, der dir mit Fertiggerichten in der Tiefkühltruhe, der Wäsche oder dem Aufräumen des Hauses hilft, kann also wirklich helfen. Ein Einkaufsbummel könnte das beste Geschenk sein, das du je von einem Familienmitglied oder einem Freund erhalten hast.

Wenn du kein Unterstützungsnetzwerk hast, kannst du trotzdem Abhilfe schaffen. In vielen Ländern gibt es Organisationen wie z.B. die Mannerheim League for Child Welfare in Finnland, die Hilfe im Zusammenhang mit der Kinderbetreuung und dem Haushalt anbieten.

Auf die Gefahr hin, dass wir uns wiederholen: Wenn du gut ausgeruht bist, bist du so viel besser gerüstet, eine tolle Mama zu sein. Und genau das ist deine Aufgabe.



Geburtstrauma, Frühchen, Schreibabies und Stillen

Nach einer traumatischen Geburt kann das Stillen entweder ein therapeutischer Akt sein oder deine Gefühle verschlimmern. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu suchen. Die Möglichkeit, die Geburtserfahrung in einer nicht wertenden Umgebung zu besprechen, kann hilfreich sein.

Wenn dein Baby gesundheitliche Probleme hat und einen längeren Aufenthalt auf der Neugeborenen-Intensivstation benötigt, kann dir das Stillen oder das Abpumpen von Milch für dein Baby das Gefühl geben, dass du stärker in die spezielle Versorgung deines Babys eingebunden bist. Es kann auch dabei helfen, dein Baby medizinisch zu behandeln, da vor allem das Kolostrum voll von guten Inhaltsstoffen ist, die die Hersteller von Muttermilchersatz ihrer Formel nicht hinzufügen können.

Wenn deine Geburt traumatisch verlaufen ist und dir eine Behandlung für Geburtstrauma oder eine posttraumatische Belastungsstörung angeboten wird, ist es wichtig, über deine Wünsche zu sprechen, ob du stillen möchtest oder nicht. Dein Baby zu füttern und etwa acht bis zwölf Mal am Tag an deinem Busen zu haben, kann anfangs einen massiven Einfluss auf dich ausüben, emotional und körperlich.

Ich habe gelernt, dass man nicht stillen muss, um eine Bindung zu seinem Baby aufzubauen. Alles, was es für die Bindung braucht, ist, dass die Bezugsperson das Kind liebt und die Freiheit hat, diese Liebe auszudrücken.

Mich das Stillen am Leben. An den Tagen, an denen ich nicht wusste, ob ich es schaffen würde, lebte ich, um mein Baby zu stillen. Wenn ich nach Hause kam, wenn ich mit Flashbacks und Albträumen von der Geburt kämpfte, wenn ich Angst hatte und mir Sorgen um mein Baby machte, war das Stillen mein Rettungsanker. Wenn ich sie an meine Brust legte, wurde ich ruhig und glücklich. Der Schrecken verschwand, und die Angst ließ nach.



Umgang mit Depressionen während des Stillens

Wir haben bereits darüber gesprochen, wie viel Gutes das Stillen für deine seelische Gesundheit tun kann. Wenn du eine Vorgeschichte mit psychischen Problemen hast, solltest du versuchen, diese Erfahrungen mit deiner Hebamme und deinem medizinischen Team zu teilen. Es gibt eine ganze Reihe von Dingen, die du tun kannst, um Trigger zu vermeiden.

Wenn du Antidepressiva einnimmst, sprich bitte mit deinem Arzt: Es gibt viele, viele Optionen, die dein Baby überhaupt nicht beeinträchtigen. Wenn du keine Medikamente nehmen willst, während du stillst, brauchst du einen Plan B, damit sich dein Wohlbefinden nicht verschlechtert. Die einzige unkluge Entscheidung ist, Depressionen nicht zu behandeln, denn das kann ernste Folgen für dich und dein Baby haben.

Das Wichtigste ist, dass Müttern viele Wahlmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Wenn du aus welchen Gründen auch immer vor Medikamenten zurückschreckst, gibt es komplementäre und alternative Behandlungsmethoden. Dazu gehören:

BEWEGUNG

Die wichtigsten Studien zu Bewegung als Behandlung von Depressionen waren zwei zufallsgesteuerte Studien des Duke University Medical Center, die Bewegung direkt mit dem Medikament Zoloft verglichen. In beiden Studien war Bewegung genauso effektiv wie Zoloft bei der Behandlung von schweren Depressionen. Die stärkste Wirkung hat aerobes Training, aber auch Gewichtheben und Stretching/Yoga sind hilfreich. Wenn du in moderatem Umfang trainierst, ist Sport während der Schwangerschaft oder Stillzeit ungefährlich.



LICHTTHERAPIE

Helles Licht ist eine weitere Behandlungsmethode für Depressionen, die genauso effektiv wie Medikamente ist, um saisonale oder Winterdepressionen zu lindern. In jüngerer Zeit wurde die Lichttherapie auch erfolgreich zur Behandlung von nicht saisonalen Depressionen eingesetzt. Sie wurde auch zur Behandlung von Depressionen bei schwangeren und stillenden Frauen ausprobiert, obwohl die Studiendaten noch vergleichsweise überschaubar sind. Eine Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux für 30 bis 40 Minuten ist die am häufigsten verwendete Dosierung. Aber auch niedrigere Lichtintensitäten haben sich als wirksam erwiesen. Um die empfohlene Lichtmenge zu erhalten, benötigst du einen speziellen Lichtkasten. Die normale Beleuchtung zu Hause ist nicht ausreichend. Lichttherapie am frühen Morgen ist effektiver als Lichttherapie später am Tag, also dreh die Helligkeit auf, während du deinen Morgentee genießt!

Die Dämmerungssimulation ist eine Alternative zur normalen Lichttherapie. Bei der Dämmerungssimulation ist die Lichtbox mit einem Timer ausgestattet und schaltet sich ein, bevor du aufwachst, was sich für Mütter von Säuglingen oder Kleinkindern als praktischer erweisen kann. Die Lichttherapie ist während der Schwangerschaft und Stillzeit unbedenklich.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA, werden erfolgreich zur Vorbeugung und Behandlung von Depressionen eingesetzt. Beide sind in fettem Fisch enthalten. EPA ist das Omega-3, das Depressionen behandelt, weil es speziell die physiologischen Folgen von Depressionen anspricht und die Stressreaktion des Körpers senkt. DHA hilft, Depressionen vorzubeugen, behandelt sie aber nicht als solche.

ALA, das Omega-3, das in Leinsamen und anderen pflanzlichen Quellen wie Walnüssen und Rapsöl enthalten ist, verhindert oder behandelt Depressionen nicht. Obwohl es nicht schädlich ist, ist es zu weit von EPA entfernt, um eine ähnliche Wirkung zu haben. Leider ist ausnahmslos Fischöl gut für dich. Wenn dich der Geschmack anekelt, iss Fisch oder nimm es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu dir!



JOHANNISKRAUT

Das pflanzliche Antidepressivum Johanniskraut ist das am häufigsten verschriebene Antidepressivum der Welt und ist hochwirksam bei der Behandlung von Depressionen. Du kannst es zwar in der Stillzeit einnehmen, doch manche Ärzte haben ihre Vorsicht bei der Verwendung in der Schwangerschaft zum Ausdruck gebracht.

Für sich allein genommen, hat Johanniskraut eine ausgezeichnete Erfolgsgeschichte. Aber es gibt zwei wichtige Vorsichtsmaßnahmen. Erstens kann es mit anderen Medikamenten interagieren, daher sollte es nicht mit Antidepressiva, Antibabypillen und einigen anderen Medikamenten kombiniert werden. Wenn du dich für die Einnahme von Johanniskraut entscheidest, solltest du deinen Arzt, deine Hebamme oder einen anderen Mediziner darüber informieren. Zweitens variieren die Marken von pflanzlichen Produkten stark in ihrer Qualität und es ist nicht immer möglich zu sagen, welches Produkt von guter Qualität ist.

PSYCHOTHERAPIE

Lass dir von niemandem einreden, dass eine "Gesprächstherapie" bei schweren Depressionen nicht wirksam ist. Das ist schlichtweg nicht wahr. Zwei Arten von Psychotherapie sind bei perinatalen Depressionen wirksam, selbst wenn sie schwerwiegend sind: kognitive Verhaltenstherapie und interpersonelle Psychotherapie. Beide haben sich bei der Behandlung von schweren Depressionen als ebenso wirksam erwiesen wie Medikamente. Die kognitive Therapie geht davon aus, dass Depressionen auf Verzerrungen in den Überzeugungen der Menschen über sich selbst und die Welt zurückzuführen sind. Indem man diese Überzeugungen anspricht, verringert sich die Depression. Diese Art der Therapie ist auch effektiv bei der Behandlung von Angstzuständen, Zwangsstörungen und sogar chronischen Schmerzen.

Interpersonelle Psychotherapie (IPT), die neuere Variante, entwickelt sich zur primären Psychotherapie für schwangere und postpartale Frauen. IPT befasst sich speziell mit den wichtigsten Beziehungen der Frauen, der Unterstützung, die sie aus diesen Beziehungen erhalten und wie sich die Beziehungen seit der Geburt des Kindes verändert haben. Es lehrt die Mütter, Quellen der Unterstützung zu identifizieren und die Menge an Unterstützung, die sie aus bestehenden Beziehungen erhalten, zu erhöhen. Es wurde bei vielen Risikoschwangeren eingesetzt, um Depressionen während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu verhindern und zu behandeln.

Alles in allem gibt es viele Möglichkeiten, Depressionen zu behandeln, unabhängig von deinen vergangenen oder aktuellen Erfahrungen und Gefühlen. Das Wichtigste ist, dass du dein medizinisches Betreuungsteam auf dem Laufenden hältst und dich immer wieder fragst: "Welche Optionen habe ich?" Der Sturm der aufkommenden Emotionen und Gefühle im Zusammenhang mit der Schwangerschaft, den Wehen, dem Nachhausebringen des Babys und dem Stillen, vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben, kann außerdem besser bewältigt werden, wenn die Menschen, die dir dabei helfen, wissen, worauf sie achten müssen.



Die Wahrheit über diese 9 Stillythen

Mythos I: Es ist die Schuld der Mutter, wenn das Stillen nicht funktioniert

Es ist niemals deine Schuld, wenn es mit dem Stillen nicht klappt. Bedenke, dass es in vielen Ländern keine Überweisung zu einer Stillberaterin gibt, oder diese nur einmal direkt nach der Geburt im Krankenhaus vorbeikommt. Das hilft dir wenig bei den Problemen, die auftreten, wenn du erst einmal zu Hause bist, allein mit deinem Baby, das nicht so wächst, wie es sollte.

Oft findet dein erster Arzttermin erst sechs Wochen nach der Geburt statt. Das sind lange sechs Wochen, in denen deine Probleme warten müssen. Oftmals hast du zu diesem Zeitpunkt bereits eine Entscheidung getroffen, ob du mit dem Stillen oder mit Muttermilchersatz weitermachen willst.

Wenn du Schwierigkeiten mit dem Stillen hast, solltest du dich an eine zertifizierte Stillberaterin in deiner Nähe wenden.

Mythos II: Pre ist schlecht und Muttermilch ist ein magisches Allheilmittel

Es gibt unzählige Vorteile der Muttermilch: weniger Ohrenentzündungen, weniger Atemwegserkrankungen, weniger Durchfallerkrankungen und ein geringeres Risiko für Krankheiten wie Leukämie und Diabetes.

Dennoch ist die Muttermilch nur ein Teil eines gesunden Lebensstils für dein Kind. Sie hat viele langfristige gesundheitliche Vorteile, aber auch Ernährung, Bewegung und Genetik spielen eine Rolle für die Gesundheit deines Babys. Außerdem kann jeder Student, der sich von Pizza und Nudeln ernährt, bestätigen, dass der menschliche Körper erstaunlich gut darin ist, trotz vermeintlich schlechter Nahrung zu gedeihen.



Pre wird dein Baby nicht ruinieren. Zwei Dinge sind jedoch unumstößlich: 1) Babys können auch mit Pre wachsen und gesund sein und 2) es wird nie einen Ersatz geben, der an die Komplexität und Qualität der menschlichen Milch heranreicht.

Muttermilch ist eine lebendige Substanz. Sie verändert sich, um die Bedürfnisse des Babys im Laufe des Tages zu erfüllen. Zum Beispiel produziert ein stillender Körper am Abend mehr Melatonin (ein Hormon, das dem Menschen beim Schlafen hilft) in der Milch.

Trotzdem ist Pre nicht schlecht. In Situationen, in denen das Zufüttern notwendig oder eine Wahl ist, gilt Folgendes: Pre ist Nahrung. Pre wird dein Baby ernähren. Aber Muttermilch nährt nicht nur, sie schafft eine Grundlage für lebenslange Gesundheit.

Mythos III: Schmerzen sind normal beim Stillen

Schmerzen sind üblich, aber niemals normal.

Wie viele neue Praktiken und Empfindungen kann auch das Stillen in den ersten ein bis zwei Wochen unangenehm sein. Darüber hinaus sind extrem schmerzhaftes Stillen, blutige Brustwarzen oder wunde Brustwarzen keinesfalls normal und sollten behandelt werden.

Viele dieser schmerzhaften Probleme können auf ein häufiges Problem mit dem Mundgewebe eines Babys zurückzuführen sein: das Zungenbändchen. Wenn du den Verdacht hast, dass dein Baby ein zu kurzes Zungenbändchen hat, solltest du eine zertifizierte Stillberaterin aufsuchen, um die Saugfunktion zu beurteilen. Dein Baby könnte von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder einem Kinderzahnarzt profitieren. Diese Spezialisten sind in der Lage, die Länge des Zungenbändchen zu diagnostizieren und zu behandeln. Denke daran, dass, wenn ein Bereich des Körpers deines Babys angespannt ist, es wahrscheinlich ist, dass es auch anderswo angespannte und wund Stellen gibt. Ein spezialisierter Osteopath oder ein Reflexologe kann dir helfen.



Einige andere Ursachen für Schmerzen beim Stillen sind eine schlechte Positionierung des Babys beim Füttern, eine Gefäßerkrankung namens Vasospasmus oder invertierte Brustwarzen. Verschiedene Stillpositionen können einen großen Unterschied machen. Einige Mütter schwören auf Lanolin, und manche benutzen ein Brustwarzenhütchen, um ihre Brüste vor allzu gierigen Milchzähnen zu schützen!

Wenn du denkst, dass du eines dieser Probleme haben könntest, dann wende dich an eine Stillberaterin, die deine spezifische Situation einschätzen und dir helfen kann, das Stillen weniger schmerzhaft zu gestalten. Du solltest dir auch unseren Leitfaden zum [Thema Stillen 101](#) hier ansehen!

Mythos IV: Alle Frauen produzieren genug Milch, wenn sie oft genug anlegen ODER kleine Brüste produzieren wenig Milch

Leider werden Mütter, die nicht genug Muttermilch produzieren können, oft von der Gesellschaft verurteilt. Einige Ärzte tragen sogar dazu bei; es wird oft vorgeschlagen, dass man ganz aufhören sollte, es zu versuchen, wenn man nicht 100 Prozent der Milch für sein Baby produziert. 'Mum Shaming' ist eine Schande - jede Mutter tut ihr Bestes.

“
Ich pumpte und pumpte, zwei Wochen lang, mit nichts als ein paar Millilitern, die ich jedes Mal vorzeigen konnte. Es war schmerzhaft, das Stillen klappte nicht... Ich rief meine Hebamme unter Tränen an, untröstlich, dass ich die Bedürfnisse meines Babys nicht erfüllen konnte. Sie sagte mir, ich solle mir erlauben, bei dieser einen winzigen Sache zu 'versagen'; dass eine verärgerte Mutter schlimmer für mein Baby sei als eine glückliche Mutter, die es mit Pre füttert.
”

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Milchproduktion erschweren können. Blutverlust während der Geburt, eine zurückgebliebene Plazenta, hormonelle Schwankungen, das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) oder ein Alter von über 35 Jahren sind alles mögliche Ursachen. Deine Brustgröße hat nichts mit deiner Fähigkeit zu tun, genug Milch für dein Baby zu produzieren.

Es gibt Lösungen für einige dieser Probleme. Häufigeres Füttern, "Power-Pumping" oder die Einnahme der richtigen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel können deiner Milchversorgung helfen. Manche Mütter schwören auf Laktationstees mit Bockshornklee, Mariendistel, Fenchel, Brennnessel, Geißbraute, Moringa und Mariendistel. Es gibt Dinge, die du tun kannst, und eine Stillberaterin kann noch mehr Lösungen für deine speziellen Herausforderungen anbieten.

Deine eigene Milch mit Pre oder Spendermilch zu ergänzen ist jedoch nichts, wofür du dich schämen musst! Wenn du dich für eine Milchspende interessierst, lies Bonnys Geschichte auf unserer Website. Man geht davon aus, dass schon etwas weniger als 100ml der eigenen Muttermilch einen Unterschied machen können. Schäme dich also nicht, dein Baby mit anderen Produkten zu füttern, wenn es dein körperliches und emotionales Wohlbefinden und die jeweilige Situation erfordern.

Mythos V: Wie viel du pumpst, sagt dir, wie viel Milch du produzierst

Die Menge, die du abpumpen kannst, hängt von der Art der Pumpe, dem richtigen Sitz der Pumpenteile entsprechend deiner Brustwarzengröße und der Qualität der Pumpe ab. Selbst mit einer guten Pumpe kann man keine eindeutigen Informationen darüber gewinnen, wie viel Milch du produzierst.

Manche Frauen reagieren einfach nicht so gut auf das Abpumpen wie andere. Oft ist dein Baby einfach besser darin, der Brust Milch zu entlocken als jede Pumpe.

Probiere die Lola&Lykke Elektrische Milchpumpe aus! Die leichte, leise und tragbare Pumpe mit USB-Ladeanschluss ist perfekt für unterwegs. Nutze den Code **MAMA10**, um 10% beim Kauf zu sparen!



Kabellos



Smart-Touchscreen



Intuitive Funktionen



UltraweicherSilikonbrustschutz



Mythos VI: Wenn du COVID-19 hast, solltest du nicht stillen

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Mütter, die an COVID-19 erkrankt sind, ihre Babys weiter stillen. **Es gibt bereits eine Studie, die bestätigt, dass Muttermilch das COVID-19-Virus nicht überträgt.**

Das Stillen mit COVID-19 ist nicht nur sicher, sondern könnte deinem Baby auch potenziell zugutekommen. Es gibt noch wenig Informationen, aber wie bei allen Krankheiten beginnt der Körper der stillenden Mutter lange vor dem Auftreten von COVID-19-Symptomen, die Krankheit zu bekämpfen, indem er Antikörper produziert, die über die Muttermilch an das Baby weitergegeben werden können.

Stillen kann dein Baby schützen, egal ob du oder das Baby bereits krank sind. Erkundige dich bei deiner Hebamme über die Empfehlungen in deinem Gesundheitsbezirk oder deiner Region!



LOLA & LYKKE®

Mythos VII: Medikamente und Alkohol sind während des Stillens gefährlich

Die meisten Medikamente sind mit dem Stillen vereinbar. Einige gängige Medikamente, die nach der Geburt verschrieben werden, sind Antibiotika, Schmerzmittel und Narkosemittel.

Antibiotika können den Magen des Babys stören und seinen Kot vorübergehend verändern, aber das ist nicht schädlich. Die meisten Schmerzmittel gehen in so geringen Mengen in die Muttermilch über, dass sie normalerweise kein Problem darstellen. Narkosemittel verschwinden schnell aus deinem Körper, daher ist auch das kein Problem.

Am besten solltest du immer fragen, ob Medikamente, Vitamine oder andere Nahrungsergänzungsmittel stillverträglich sind.

Während der Verzicht auf Alkohol die sicherste Option für stillende Mütter ist, ist ein moderater Alkoholkonsum (bis zu einem Getränk pro Tag) nicht schädlich für den Säugling. Nach dem Genuss, solltest du mindestens vier Stunden warten, bevor du wieder stillst oder abpumpst. Es ist wahrscheinlich klüger, zuerst zu stillen und erst danach zu trinken. Alkohol geht zwar in die Muttermilch über, aber er verschwindet schnell aus deinem Blutkreislauf und wird verstoffwechselt.



Mythos VIII: Gestillte Babys sollten ab der achten Woche die Nacht durchschlafen

Dass Stillen den gesunden Schlaf von Babys fördern kann, haben wir bereits erwähnt. Du weißt selbst, wie schön es ist, nach einer großen Mahlzeit die Augen zu schließen - für dein Baby könnte es genauso sein. Aber für manche Babys ist das nicht so. Während dein Baby gestillt wird, sieht "durchschlafen" in der Regel eher nach einem schönen, soliden vier- bis fünfstündigen Nickerchen zwischen den Mahlzeiten aus.

Es gibt unzählige Gründe, warum dein Baby häufig aufwacht: Hunger, Zahnen, Sehnsucht nach dir oder deinem Partner oder ein Meilenstein in der Entwicklung, wie z.B. sich umzudrehen oder krabbeln zu lernen.

Die Realität ist, dass für die meisten Familien mit einem kleinen Baby Schlaflosigkeit unvermeidlich ist. Und du kannst dennoch Wege finden, sie zu umgehen: Mache einen Plan. Anstatt mit deinem Baby auf dem Sofa einzuschlafen und zu riskieren, dass es herunterfällt, geh einfach ins Bett. Vereinfache deinen Alltag. Du stillst, also musst du dich selbst gut ernähren. Wenn du dich aber nicht dazu durchringen kannst, dir ein Sandwich zu machen, dann nimm einfach die Beläge und iss sie ohne Brot. Besser als nichts. Du darfst dich ruhig durch den Alltag mit einem Neugeborenen und dem Stillens tricksen!!!

Mythos IX: Babys können auf Muttermilch allergisch reagieren

Babys können nicht wirklich auf die Muttermilch selbst allergisch reagieren, aber sie können intolerant gegenüber Proteinen sein, die die Mutter isst - Milchprodukte, Eier, Nüsse - und leiden dann unter Magenverstimmung oder vermehrtem Spucken. Es ist zwar selten, aber das Baby könnte eine Allergie gegen etwas in deiner Ernährung entwickeln und ein Ekzem bekommen. Um dies zu behandeln, musst du das betreffende Lebensmittel identifizieren und aus deiner Ernährung streichen.

Konsultiere deinen Kinderarzt oder deinen Hausarzt, bevor du anfängst, alle potenziellen Allergene aus deiner Ernährung zu streichen. Schau dir die Dinge, die du jeden Tag zu dir nimmst, genauer an. Eine Mutter kann einen Eiweißshake mit Erbsenpulver trinken und sich wundern, warum ihr Baby Blähungen hat und sich unwohl fühlt. Nun, wenn das Erbsenpulver auf ein paar Shakes pro Woche beschränkt wird oder für die Dauer des Stillens ganz weggelassen wird, sollte alles in Ordnung sein. Es ist nicht unbedingt kompliziert, aber du musst vielleicht ganz anders über deine Ernährung nachdenken!



Fazit

Stillen macht einen Unterschied, und es geht nicht nur um die Milch!

Es gibt eine Menge an Informationen da draußen. Glaube nicht alles davon. Lass gut gemeinte Ratschläge durch ein Ohr rein und zum anderen wieder raus. Einige Tipps könnten hilfreich sein, aber wir vermuten, dass die meisten es nicht sind! Jeder hat nur dein Bestes im Sinn, aber du bist die Einzige, die deine Lage kennt, körperlich und emotional. Viele der Mythen könnten auch schädlich für dein Baby sein. Und halte dich von Google fern. Das ist wirklich wichtig. Wenn du Fragen hast, ist die beste Quelle eine Stillberaterin oder deine Hebamme.

Sprich mit deinem Partner. Lass ihn Teil des Prozesses sein. Teile die Aufgaben, deine Sorgen und öffne die Tür zu deinem Unterstützungsnetzwerk.

✓ Top-Tipp!

Mache jeden Tag einen mentalen Gesundheitscheck. Es braucht nur ein oder zwei Minuten, um deine Gefühle aktiv zu spüren. Observiere deine Gefühle, besonders wenn du dich von allem überwältigt fühlst. Sie zu Papier zu bringen kann dir helfen, sie zu verarbeiten und ein Text ist ein guter Ausgangspunkt, den du nutzen kannst, falls du dich entscheidest, Hilfe zu suchen!

Stillen ist ein Prozess. Es ist etwas Neues, etwas, das frischgebackene Mamas noch nie gemacht haben, und selbst erfahrene Mütter haben dieses spezielle Baby noch nie an die Brust gelegt. Es ist neu, es ist entmutigend, es kann beängstigend sein. Du wirst dabei ein seltsames Gefühl empfinden. Aber vergiss nicht, es ist für euch beide neu. Mit der richtigen Unterstützung kann es schließlich intuitiv vonstattengehen. So oder so, du wirst dein Baby auf die eine oder andere Weise füttern müssen, und unabhängig davon, wie du dich entscheidest, wird sich deine Bindung zu deinem Baby entwickeln. Und was am wichtigsten ist, ist, dass dein Kleines satt wird.

Du schaffst das.

Alles Liebe,
Lola&Lykke Team

Lola & Lykke Team