

Was braucht es für einen guten Stillstart?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir sind Anja und Marie von Hallo Hebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und ein herzliches Willkommen! Ich bin die Anja und ich die Marie. Schön, dass ihr mit dabei seid. In dieser Folge geht es um das Thema Stillmanagement und wir klären unter anderem die Frage: Was braucht ihr eigentlich für einen guten Stillstart und was hilft euch die erste Phase gut zu meistern?

Denn zu Beginn ist das Stillen oft gar nicht so leicht, vor allen Dingen beim ersten Kind, und es ist auch gar nicht so einfach, immer gleich eine gute Position für sich selbst aber auch für sein Neugeborenes zu finden. Manche Frauen sind auch überwältigt von den vielen Fragen, die aufkommen können: Mache ich alles richtig? Trinkt das Kind gut? Bekommt es genug Milch? Je mehr Fragen aufkommen, desto mehr Verunsicherungen können entstehen. Und genau deshalb sprechen wir hier und jetzt über das Stillmanagement.

Und da ist es als erstes einmal für euch ganz wichtig, dass ihr persönlich für euch herausfindet, ob ihr überhaupt, wie viel ihr und wie lange ihr eigentlich stillen wollt. Das könnt ihr vor der Geburt mal ganz individuell mit eurem Partner oder eurer Partnerin besprechen und euch auch gegebenenfalls Rat von eurer Hebamme oder wenn ihr die nicht gefunden habt, eben von einer Stillberaterin oder einem Stillberater holen und natürlich auch individuell besprechen. Es gibt da keine allgemeingültige richtige oder falsche Antwort. Es geht hier wirklich mal ganz allein um eure persönliche Situation, aber auch um eure Wünsche, was könnt ihr euch vorstellen. Und natürlich kann das dann nach der Geburt auch noch mal abweichen, aber es ist schon sinnvoll, sich in der Schwangerschaft allgemein zu diesen Punkten Gedanken zu machen.

Absolut und ganz wichtig ist: Lasst euch hier von außen nicht verunsichern. Wenn ihr euch dazu entschieden habt zu stillen, dann haben wir jetzt zehn Tipps für einen ganz entspannten Stillstart.

Gerade zu Beginn kann es helfen, sich fürs Stillen an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Schafft euch eine Umgebung, in der ihr euch wohlfühlt, und nehmt euch genügend Zeit. Kleiner Hinweis aber hier noch am Rande: Das heißt natürlich nicht, dass ihr euch zum Stillen immer zurückziehen müsst. Ganz im Gegenteil, wenn das Stillen natürlich gut

klappt, dann baut es in euren Alltag ein und stillt, wo es euch gerade passt. Aber vor allem zu Beginn kann es eben hilfreich sein, wenn ihr das Handling vielleicht noch nicht so richtig habt oder wisst, wie positioniere ich das Kind richtig in einer Stillposition, dass ihr die Ruhe habt, das einfach zu erlernen mit eurem Kind, bis ihr irgendwann sicher seid, dass ihr überall in der Welt, draußen, drin, oben, unten, wie auch immer, stillen könnt.

Unser zweiter Tipp geht in eine ähnliche Richtung und ist vor allen Dingen für den Stillbeginn unglaublich wichtig: Versucht, Stress zu reduzieren. Das sagt sich manchmal aber wirklich so leicht, aber ist es gar nicht. Vor allen Dingen, wenn viel Besuch sich im Wochenbett angekündigt hat, dann kann das manchmal wirklich zu stressigen Situationen führen und auch bei einem persönlich als Frau wirklich Stress auslösen, und das bekommt man manchmal gar nicht so richtig mit.

Und beim Reduzieren von diesem Stress hilft auch unser dritter Tipp: Findet eine bequeme Stillposition für euch. Je bequemer ihr euch positioniert, desto entspannter kann die einzelne Stillmahlzeit werden, vor allem wenn ihr ein Kind habt, das gerne und lange und genüsslich an der Brust trinkt. Wenn ihr da entspannt seid, dann fließt die Milch aus der Brust einfacher und euer Kind wird auch zufriedener. Und es ist auch nicht so, dass ihr wirklich nach wenigen Tagen oder Wochen dann Nackenschmerzen, Rückenprobleme habt, weil ihr eben dann gefühlt die Minuten und Sekunden am Ende zählt, bis es denn dann endlich vorbei ist.

Zwei Tipps vielleicht auch noch mal zur Stillposition: Was Anja gerade beschrieben hat, diese Nackenschmerzen und Verspannungen – da ist es auch wichtig, dass ihr euer Kind gut positioniert. Und wir sagen gerne zu Beginn: Das Kind kommt zur Brust und nicht die Brust zum Kind. Das ist ein Satz, den wir allen Frauen immer und immer wieder gerne sagen. Um eine entspannte Stillmahlzeit zu erleben, ist es sinnvoll, dass ihr euer Kind nämlich nahe zu euch nehmt, dass ihr entspannt sitzen könnt, damit die Schultern runtergehen und dass ihr nicht verkrampt eben da sitzt.

Und außerdem kann es hilfreich sein, verschiedene Stillpositionen zu wählen, vor allem wenn ihr wunde Brustwarzen vielleicht zu Beginn habt oder sich ein Milchstau ankündigt oder sogar vielleicht auch vorliegt. Allgemein verwenden viele Frauen den Wiegegriff, den Rückhaltegriff und oder auch Stillen im Liegen. Wenn ihr euch darunter jetzt nichts vorstellen könnt, dann fragt dazu gerne mal eure Hebamme oder eine Stillberaterin oder einen Stillberater, die zeigen euch das gerne. Denn jetzt hier im Podcastformat ist es natürlich schwierig, wir können jetzt sehr viele Worte dazu finden, aber wenn man es doch mal sieht oder jemanden da hat, der einem in diese Position hilft, ist es doch manchmal etwas einfacher.

Und Marie, du hast es gerade schon so ein bisschen durchblicken lassen mit dem Begriff wunde Brustwarzen – und das klingt ja wirklich schon nicht gerade angenehm und auch nach Schmerzen. Am Anfang der Stillzeit kann es zu einigen schmerzhaften Phasen

kommen und das ist zum Teil auch normal. Nur die wenigsten Frauen sprechen darüber und wenn es einen dann selbst in der Stillzeit und gerade zu Beginn trifft, dann fragt man sich automatisch: Mache ich hier irgendwas falsch? Liegt es an mir?

Und damit wollen wir so ein bisschen aufräumen, denn es sind nicht nur die wunden Brustwarzen, die auftreten können und Schmerzen verursachen können, sondern auch der Milcheinschuss zum Beispiel, der völlig normal ist und dazu gehört, kann natürlich aber auch Schmerzen verursachen. Und deswegen haben wir an dieser Stelle einen kleinen Tipp für euch: In dieser Zeit kann euch während der Stillmahlzeit einfach helfen, wenn ihr bestimmte Atemübungen und auch Entspannungstechniken anwendet, um einfach gewisse Schmerzen, die damit einfach einhergehen, weniger stark wahrzunehmen und natürlich auch dann zu reduzieren. Und sorgt außerdem rund um die Stillmahlzeit für ganz viel Körperkontakt mit eurem Kind. Es tut euch gut und auch euren Kindern, denn die Babys spüren den Kontakt, die Wärme und den Duft, den ihr als Mama ausstrahlt, und können sich so auch entspannen und fühlen sich geborgen.

Manche Babys tun sich aber sehr schwer zu Beginn, richtig an der Brust anzudocken, wie wir immer so schön sagen, und ausdauernd und ausgiebig zu saugen. Hier kann es hilfreich sein, die Brust vor der Stillmahlzeit mit einer Brustmassage zu massieren und so den Milchspendereflex auszulösen. Dadurch fließt die Milch tatsächlich schneller und dein Baby bekommt die Milch gut aus der Brust heraus.

Damit eine Stillmahlzeit außerdem gut gelingen kann, sollte man zu Beginn einen Schnuller oder andere künstliche Sauger vermeiden. Vor allem am Anfang kann es zu einer Saugverwirrung kommen und den Neugeborenen fällt es dann zunehmend schwer, an der Brust zu trinken. Wenn aber das Stillen gut etabliert ist und ihr merkt, dass die Stillmahlzeit wirklich gut vonstattengeht, die Kinder gut an der Brust trinken, dann könnt ihr natürlich auch verschiedene künstliche Sauger oder eben auch einen Schnuller wählen, wenn ihr diesen verwenden möchtet.

Und zu guter Letzt noch ein Tipp von uns, der gleichzeitig unser Hebammen-Insider ist: Nur eine gut ernährte Mutter kann ihr Kind auch ausreichend gut ernähren. Und das ist so ein Satz, den habt ihr sicherlich, wenn ihr Hallo Hebamme schon eine Weile kennt, schon häufiger gehört und er ist nicht so daher gesagt, er ist wirklich unglaublich wichtig. Denn nur wenn ihr selber während der Stillzeit auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achtet und auch ausreichend Flüssigkeit zu euch nehmt – also das heißt 2 bis 3 Liter Wasser oder auch ungesüßter Tee – dann habt ihr die Kraft und könnt genügend Milch für euer Kind produzieren.

Wir hoffen, diese Tipps können euch den Start ins Stillen etwas erleichtern und wir freuen uns, wenn ihr auch in der nächsten Folge wieder mit dabei seid. Wir sprechen nächstes Mal über das Thema Milchstau. Da sind sicher einige gute Tipps für euch mit dabei, wie man diesen auch behandelt und am besten, wie man eigentlich direkt vorbeugt. Hört gerne wieder mit rein und bis dahin abonniert diesen Podcast hier und

lasst uns auch gerne eine Bewertung da. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei
Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.