



# Einfach stillen

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Aber am Anfang brauchen viele Mütter etwas Unterstützung. Unsere Expertin sagt, wie Schwangere sich vorbereiten können, damit das Stillen danach umso schöner wird

## Unsere Expertin



Verena Kastner  
ist Hebamme und  
Stillberaterin  
in Augsburg und  
begleitet Frauen bei  
der Stillvorbereitung  
und bei Stillproblemen

Stillen ist wie Radfahren – am Anfang braucht man etwas Übung und Ausdauer. Beim ersten Kind können sich Frauen noch gar nicht vorstellen, was auf sie zukommt. „Junge Mütter ahnen, dass das Stillen eine ganz wunderbare Sache ist. Aber sie müssen auch wissen, dass es anstrengend sein kann“, sagt Verena Kastner. Sie ist Hebamme und Stillberaterin in Augsburg und weiß: Wer sich vorher informiert, kann nach der Geburt ganz entspannt mit dem Stillen starten. Gut, dass sich der Körper selbst aufs Stillen vorbereitet: Die Drüsen rund um die Brustwarzen sondern ein Sekret ab, das die Brustwarzen pflegt. Die Haut rund um den Warzenhof wird dicker und widerstandsfähiger. „Oft wird geraten, die Brustwarzen mit Rubbeln,

Seifen und Cremes abzuhärten. Genau das sollten werdende Mamas aber nicht tun“, sagt Verena Kastner. Das reizt die Warzen, schmerzt und bewirkt eher das Gegenteil: Die Brustwarzen werden viel empfindlicher.

### Bitte machen Sie es sich bequem

Am besten vorbereitet sind werdende Mamas, wenn sie sich einen ruhigen Stillplatz einrichten. Das kann das Sofa oder ein gemütlicher Sessel sein – Hauptsache behaglich. Nicht fehlen dürfen weiche Kissen und ein Schemel für die Füße. Praktisch ist ein kleiner Tisch, auf dem in Griffweite Spucktücher, Snacks und ein Glas Wasser

bereitstehen. Wichtig ist für die Expertin, dass sich Mutter und Baby zurückziehen können und an diesem Platz die nötige Ruhe und Muße finden, um ganz entspannt zu stillen.

Ruhe, das heißt auch wenig Ablenkung. Besuche und Termine wollen am Anfang gut geplant sein. Das Stillen braucht Zeit und nicht jede Frau möchte vor Publikum ihrem Kind die Brust geben. Verena Kastner rät, zunächst

#### **Zur Geburt: Gutscheine fürs Einkaufen statt Strampler**

nur Familie und enge Freunde einzuladen. Kollegen, Nachbarn und andere Besucher helfen der jungen Mutter, wenn sie mit dem Besuch noch warten. Denn Stress setzt beim Stillen nicht nur die Mama unter Druck, auch das Baby spürt, wenn es hektisch zugeht.

Wer beim Stillen ständig die Wollmäuse unter dem Sofa anstarrt oder an das ungespülte Geschirr in der Küche denkt, kann sich nicht entspannen. Verena Kastners Tipp: „Statt Strampler und Spielzeug kann man sich zur Geburt von Familie und Freunden auch Hilfe im Haushalt wünschen, zum Beispiel von der Freundin einen Gutschein fürs Staubsaugen oder von den Geschwistern einen fürs Einkaufen.“

Ob das Stillen klappt, hängt auch vom Partner ab. Gut ist, wenn die werdenden Eltern schon vorher miteinander sprechen: Wo kann er anpacken, um die junge Mutter zu entlasten? Und wie kann er sie trösten und ermutigen, wenn's mit dem Stillen nicht auf Anhieb klappt?

Gerade in den ersten Tagen braucht das Stillen viel Zeit und Geduld. Am besten legen Mütter direkt nach der Geburt ihr Baby das erste Mal an, denn dann fließt die sogenannte Vormilch (Kolostrum). Sie ist besonders reich an Immunstoffen und stärkt vom ersten Schluck an das Immunsystem des Babys. Erst nach etwa fünf Tagen schießt die richtige Muttermilch ein – das kann anfangs schmerzhaft sein. Je eher das Baby die Vormilch trinkt, desto eher ist in der Brust Platz für die spätere Muttermilch.

Ganz wichtig ist beim Stillen das Anlegen. Verena Kastner erklärt, worauf es

dabei ankommt: „Der Mund des Kleinen ist auf einer Höhe mit der Brustwarze der Mutter, damit das Baby nicht schräg andockt. Denn das tut weh und das Baby kann die Brust nicht richtig einsaugen.“ Helfen kann außerdem der sogenannte C-Griff: „Die Mutter greift dabei mit Daumen und Zeigefinger die Brust und drückt und formt sie vorsichtig. Das unterstützt das Baby beim richtigen Andocken“, weiß die Expertin. Das Baby soll nämlich nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen Teil des Warzenhofs mitansaugen.

Das Kleine liegt beim Stillen am besten auf einem Stillkissen. Da das Stillen besonders am Anfang auch mal etwas länger dauern kann (45 Minuten sind keine Seltenheit), ist es wichtig, dass die Mama bequem sitzt. Ihr Kind holt die Mutter ganz nah an sich heran.

Wenn's nicht beim ersten Mal klappt, hilft es meistens, das Baby vorsichtig von der Brust zu nehmen, neu anzusetzen und es wieder zu versuchen. Frauen, die beim Stillen nicht allein zurechtkommen, empfiehlt Verena Kastner einen Anruf bei der Hebamme oder der Stillberaterin. Bei Stillproblemen stehen jungen Müttern etliche Hausbesuche von der Hebamme zu – fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

#### **Verschiedene Stillpositionen schonen die Brust**

Zu den häufigsten Problemen beim Stillen gehören wundte Brustwarzen und Milchstau. „Mütter können vorbeugen, indem sie verschiedene Stillpositionen ausprobieren. Damit die Warzen nicht überbeansprucht werden, bitte häufig die Brust wechseln, an die das Baby angelegt wird“, rät die Stillberaterin.

Am wichtigsten ist Verena Kastner, dass das Stillen Spaß macht. Egal, welche Hilfsmittel eine Mutter dazu braucht und wie lange es dauert. Wenn sich die Mama entspannt, dann fühlt sich auch ihr Kind wohl und trinkt sich in aller Ruhe satt. So wird Stillen für Mama und Kind zur schönsten und normalsten Sache der Welt. □

STEFANIE ROTHERMEL

Schönes und Praktisches zum Stillen finden Sie auf der nächsten Seite →

## 3 x richtig anlegen



*Der Klassiker: Das Baby liegt vor Ihrer Brust. Achten Sie darauf, dass es die Brustwarze mit dem ganzen Mund umfasst*



*Der Rückengriff: Das Kleine liegt unter Ihrem Arm, die Beine zeigen nach hinten*



*Bauch an Bauch: Sie liegen auf der Seite, Ihr Baby Bauch an Bauch mit Ihnen, sein Näschen ist auf Höhe Ihrer Brust*