



RAMONA NOLL

Obenrum frei

Stillen,
wie es
zu dir und
deinem Baby
passt

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86911-1 Print
ISBN 978-3-407-86894-7 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Illustration: Daniela Becker
Fotografie: Angelina Mathae
Lektorat: Bettina Brinkmann, Margret Trebbe-Plath
Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de
Bildnachweis: © Angelina Mathae

Herstellung: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Layout: anjagrimmgestaltung.de
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Obenrum frei machen 11

Kleine Zeitreise des Stillens 11

Stillen ist politisch 12

Muss ich stillen? 16

Alter und Stillen 20

Hunger, Durst und Liebe 21

Anatomie der Brust 22

Die Milchproduktion 32

Der Milchspendereflex 33

Hormone 39

Unsere Milch – ein Superfood 39

Verschiedene Phasen der Milch 44

Kolostrum – das flüssige Gold 46

Die Stillvorbereitung 49

Was du für dich tun kannst 49

Die Brust in der Schwangerschaft 50

Der Stillthron 51

Das Stillkissen und was du sonst noch brauchst 52

Erwartungen an die Stillzeit 55

Netzwerk und Hilfe 56

Die Partnerperson 58

Geschwisterkinder 60

Der Stillstart 65

- Breast Crawl und Golden Hour 65
- Der Milcheinschuss 66
- Korrektes Anlegen 69
- Stillpositionen 72
- Stillen nach Bedarf 77
- Hungerzeichen 83
- Stuhlgang von Stillbabys 92
- Clustern 95
- Stillen nach Bauchgeburt 96
- Stillen nach schwieriger Geburtserfahrung 98
- Wochenbettdepression und Babyblues 99
- Alltag mit Stillbaby 101
- Stillen und Schlafen 106
- Einschlafstillen und die Angst vor »Schlafassoziationen« 111

Hilfsmittel 113

- Einsatz, Nutzen und Anwendung 113
- Salben und Cremes 113
- Milchauffangschalen 115
- Brustwarzenformer 115
- Brust-Donut 115
- Brusternährungsset 116
- Fingerfeeder 118
- Spritze mit Sonde 118
- Softcup 118
- Milchbecher 119
- Kühlpad 119
- Zinn- oder Silberhütchen 120
- Brusthütchen 120
- Handpumpe 123

- Elektrische Pumpe 123
- Schnuller – Hilfsmittel aus der Hölle? 123

Pumpen 129

- Fluch oder Segen? 129
- Pumpe versus Baby 130
- Wann muss ich pumpen? 131
- Milch mit der Hand gewinnen 135
- Richtig pumpen 136
- Die verschiedenen Pumpen 138
- Milchaufbewahrung 141
- Milchspende 143

In der Stillzeit 147

- Stillen und Ernährung 147
- Stillen und Rauchen 157
- Stillen und Haare färben, Nagellack, Tattoo & Co. 158
- Stillen und Sport 159
- Stillen und Zyklus 161
- Stillen und erneute Schwangerschaft 163
- Stillen und Sex 164
- Stillen und Medikamente 165
- Stillen und medizinische Behandlungen 167
- Stillen und wieder arbeiten gehen 170
- Betreuung außer Haus 171

Stillen ist bunt – besondere Situationen für beide Seiten 175

- Wege und Herausforderungen 175
- Mehrlinge stillen 176
- Frühgeborene stillen 180

Erkrankte und behinderte Kinder stillen	183
Sternenkinder	187
Tandem-Stillen	187
Relaktation – nach einer Pause wieder stillen	190
Adoptivkind stillen	191
Stillen in LGBTQIA+ Familien	193
Stillen als neurodivergenter Mensch	195
Stillen mit besonderen Erkrankungen und Behinderungen	197
Stillen nach Brust-OP	204
Brustkrebs und Stillen	207

Probleme und Schwierigkeiten beim Stillen – Ursachen und Erste Hilfe 209

Schmerzen	209
Wunde Brustwarzen	211
Milchstau	212
Brustentzündung	213
Brustabszess	216
Soor (Pilzerkrankung)	219
Vasospasmus (Gefäßkrampf in der Brustwarze)	220
Milchbläschen	222
Mammary Constriction Syndrom (verspannte Brustmuskulatur)	222
Verkürztes Zungenband	223
Zu wenig Milch	224
Zu viel Milch	232
Stillstreik	236
Beißen beim Stillen	237
Zufüttern	239
Persönliche Cheerleader und Stillberatung	244

Stillen nach den ersten 6 Monaten 249

WHO-Empfehlung 249

Beikosteneinführung 250

Verwöhnen durch Stillen? 255

Stillen und Karies 256

Langzeitstillen und warum ich das Wort nicht mag 258

Stillen in der Öffentlichkeit 260

Unterwegs sein ohne Kind 261

Abstillen 263

Gute Gründe 263

Das Ende aller Probleme? 266

Der richtige Zeitpunkt 268

Die vier Ebenen beim Abstillen 270

Abstillen im ersten Lebensjahr 275

Abstillen nach dem ersten Geburtstag 279

Nachwort 287

Danke 288

Über die Autorin 289

Anhang 291

Wenn du noch mehr lesen möchtest 291

Sinnvoll nach Informationen googeln 295

Instagram-Inspirationen 297

Podcasts für (werdende) Eltern 300

Schnell nachgeschlagen 301

Anmerkungen 304

Obenrum frei machen

Kleine Zeitreise des Stillens

Im 18. Jahrhundert (also vor gar nicht so langer Zeit) war Stillen nach Bedarf das »Normale«, Wochenbett wurde empfohlen und natürlich viel Hautkontakt mit dem Baby. Es gab erste medizinische Studien und Aufzeichnungen darüber, dass Stillen dem Baby guttut und es in seiner Entwicklung unterstützt. Und da das Baby kurz nach der Geburt ja nur einen kleinen Magen hat, soll und darf es natürlich auch öfter kleine Portionen trinken. Klingt vertraut? Ja, wir kommen langsam wieder dahin.

Nach und nach fanden die Mediziner (mit Absicht nicht gegendert, da Ärztinnen damals noch lange nicht selbstverständlich waren ...), es brauche eine Regelmäßigkeit. Alles, was irgendwie nicht in geordneten Bahnen verläuft, »animalisch« sein könnte, musste in Regeln gepackt werden, denn alles Unregelmäßige könne auf eine Krankheit hinweisen. So kam man schnell auch auf das Stillen: Bitte nur alle zwei Stunden das Baby an die Brust führen; alles andere ergebe keinen Sinn, verwöhne die Kinder und berge Risiken für Körper und Geist.

Zur Zeit des Zweiten Weltkriegs war's dann ganz vorbei mit der Freiheit beim Stillen. Die Lungenfachärztin Johanna Haarer formulierte 1934 in »Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind« Vorgaben für den Umgang mit Säuglingen, die es einzuhalten galt. Das Buch stand mit dem leicht veränderten Titel »Die Mutter und ihr erstes Kind« bis in die 1980er-Jahre in den Buchhandlungen. Liebe und Geborgenheit im Wochenbett? Stillen nach Bedarf? Bonding? Fehlanzeige. Der Wochenfluss wurde als infektiös bezeichnet und als Gefahr für Mutter und Kind gesehen. So sollten die beiden diese erste Zeit am besten getrennt voneinander verbringen. Damit das Kind von Anfang an vor dem Verwöhnen geschützt wird, durfte es nur alle vier Stunden zur Mutter zum Stillen, in der Nacht gar nicht.

Das sitzt. Und zwar tief. Seit fast 100 Jahren geistert dieses Denken, dass man Babys nicht »verwöhnen« darf und schön nach Zeitplan stillen soll, nun schon in unseren Köpfen herum. Manche Mütter haben es (auch damals schon) trotzdem getan. Haben ihr Kind gestillt, wann und wie lange sie wollten, haben es herumgetragen oder bei sich schlafen lassen. Aber hui – wehe, das hat jemand erfahren! Und hey, auch heute noch habe ich Familien vor mir sitzen, die fast flüstern, wenn sie erzählen, dass ihr Kind bei ihnen im Elternbett schläft. Oder dass sie »immer noch« stillen. Die »alten Regeln«, Ammenmärchen, Mythen und Sorgen, das Baby zu »verwöhnen«, stecken bis heute in uns allen drin. Wahrscheinlich auch deshalb, weil sich unsere Eltern und Großeltern mit genau diesen Vorstellungen konfrontiert sahen und sie nach bestem Wissen und Gewissen weitergaben. Sie meinten es wohl gut, ganz sicher nicht böse, aber hatten eben selbst diese starren Richtlinien erlebt anstelle einer liebevollen Begleitung in Wochenbett und Stillzeit. Es dauert mindestens drei Generationen, bis neues Wissen etabliert ist. Wir bleiben also dran.

Stillen ist politisch

Es ist schon ein bisschen verrückt, dass wir das einzige Säugetier sind, das dauerhaft sichtbare Brüste hat. Bei den anderen bilden sie sich ausnahmslos nach dem Abstillen wieder zurück. Alle Menschen haben Brüste, in unterschiedlicher Ausführung, und dennoch darf nicht jede sie frei zeigen. Sobald es einen »Nippelblitzer« bei einer Frau gibt, wird daraus ein Skandal. Frauenbrüste werden auf Instagram zensiert, Männerbrüste nicht. »Sex sells« ist immer noch okay, Stillen in der Öffentlichkeit verpönt.

Ich würde sagen, erst durch meine Schwangerschaft habe ich überhaupt einen gesunden und positiven Zugang zu meinem eigenen Körper gefunden. Auch wenn wir vielleicht der Meinung sind, dass unser Körper uns gehört, wird uns in der patriarchalischen Gesellschaft schon in der frühen Kindheit deutlich vermittelt, dass unser Körper Teil der Gesellschaft ist. Jeder hat dazu eine

Meinung. Ich hatte nie ein gutes Vorbild beim Thema Schwangerschaft oder Stillzeit. Ich kannte vor meiner eigenen Stillzeit keine andere Frau, die ihr Kind so lange gestillt hat wie ich meinen Sohn jetzt. Stillen findet nicht statt in der Öffentlichkeit, in unserer Wahrnehmung. Barbiepuppen werden im Set mit Fläschchen verkauft und mit Schnuller. Habt ihr jemals eine Barbie gesehen, die stillt und ihr Baby im Tragetuch hat?! Nein. Weil es sie nicht gibt.

Und das müssen wir ändern. Die Wahrnehmung in der Gesellschaft. Wir müssen sichtbar sein, für Mädchen und für junge Frauen. Wir müssen einander unterstützen, denn das System arbeitet gegen uns. (Nathalie)

Stillen in der Öffentlichkeit, das Recht auf Stillpausen in der Arbeitszeit, Mutterschutz nach einer Fehlgeburt oder Mutterschutz für Selbstständige – Eltern sein ist von Anfang an politisch, keine Frage. Auch das Thema Stillen versus Flaschennahrung gehört dazu. Das auszudiskutieren führt hier zu weit, aber ich möchte dennoch ein paar Gedanken dazu weitergeben.

Nehmen wir die Pre-Nahrung. Sie ist die Wahl, wenn ein Kind nicht oder nur teilweise gestillt wird – und zwar von Geburt an, bis es keine Milch mehr braucht oder verlangt. Das Bewerben von Pre-Nahrung ist in Deutschland verboten, damit das Stillen gefördert und nicht der Anschein erweckt wird, dass die Ersatznahrung mit Brustmilch gleichzusetzen ist. Werbung für Folgemilch ist allerdings erlaubt. Dabei enthält Folgemilch neben Laktose weitere Kohlenhydrate wie Stärke oder Maltodextrin. Sie ist also kalorienhaltiger, macht schneller satt, ist aber schwerer verdaulich und auf keinen Fall für Neugeborene zu empfehlen. Eine Folgemilch (egal ob 1er, 2er oder 3er) ist ernährungstechnisch gesehen überhaupt nicht notwendig. Wenn das Kind Pre nimmt, kann es diese weiterhin trinken und muss nicht auf Folgemilch umstellen.

In Deutschland wurden 2024 ca. 1,21 Milliarden Euro Umsatz mit Baby-nahrung gemacht. Laut einer Prognose soll er bis ins Jahr 2029 auf 1,6 Milliarden anwachsen. Der Anteil von Babymilch und Säuglingsnahrung steigt dabei jährlich.¹ Und obwohl 97 Prozent der Schwangeren angeben, stillen zu wollen, wird in Deutschland sechs Monate nach der Geburt nur noch jedes zweite Kind überhaupt gestillt. Mit »Muttermilch« verdient man eben nicht so viel

Geld, und den Firmen steht ein unglaubliches Budget für Werbung von Folgemilch zur Verfügung. Mit geschickten Formulierungen und gutem Marketing suggerieren sie, dass die künstliche Milch nur das Beste sein kann – und alle Eltern wollen doch das Beste für ihr Kind.

Wir sind froh, dass die Forschung aus Brot mit Wasser und Bier eine ordentliche und sichere Säuglingsergänzung hervorgebracht hat, keine Frage. Aber die krasse Vermarktung der Produkte, inflationär gebrauchte Sätze, egal ob im privaten Umfeld oder auch von Fachpersonal, wie »Gib doch die Flasche« oder »Mit Pre werden sie auch groß« und mangelnde Aufklärung sorgen dafür, dass die Stilldauer abnimmt oder dass gleich gar nicht mehr gestillt wird. In manchen Ländern hat man es so weit getrieben, dass »Formula« sich sogar viel gesünder anfühlt als die eigene Milch. Daher gibt es u. a. die Nationale Stillförderung, die sich für das Stillen einsetzt. Für mich muss niemand stillen. Ich gehöre nicht zur sogenannten »Still-Mafia«. Aber es lässt mich immer wieder ratlos zurück, dass häufig lieber gesagt wird: »Nimm doch die Flasche«, als die Familien beim Stillen (und vielen anderen Aufgaben als Eltern) zu unterstützen, und wie wenig insbesondere Eltern und Fachpersonen über Inhaltsstoffe und den sinnvollen Einsatz der Produkte wissen.

*Mein erstes Kind bekam ich mit 20. Für mich war es super merkwürdig, in dem Alter zu stillen, weil um mich herum niemand Kinder hatte. Und vorm ersten Blankziehen vor Freund*innen hatte ich ziemlich Respekt. Nach dem Schwimmen habe ich mich in dem Alter zum Beispiel noch nicht in der Dusche ausgezogen, da war zu viel Scham. Aber letzten Endes war es dann doch irgendwie normal. Genauso normal, dass ich eben nun die mit Baby war. Und das brauchte eben Milch. Dadurch dass mein (Halb-)Bruder da erst 4 Jahre alt war, kannte ich das Stillen immerhin von meiner Mama, sodass mir klar war, dass ich es auch mache. Im klinischen Setting oder mit der Hebamme hatte ich nicht den Eindruck, dass ich als weniger kompetent eingestuft wurde als andere Mütter. Die waren schließlich genauso zum ersten Mal Mama und hatten die gleichen Fragen. (Elena)*

Stillen und Feminismus

Immer wieder gibt es Schlagzeilen wie »Stillen behindert den Feminismus«. Oder es wird (gern von Männern) dargelegt, dass das Stillen schuld sei, dass die Väter sich gar nicht gleichberechtigt kümmern können. Ohne darüber nun direkt ein eigenes Buch zu schreiben, möchte ich zu ein paar Gedanken anregen:

Für mich bedeutet Feminismus u.a. eben auch Aufklärung und Informationen über meinen Körper sowie die Enttabuisierung von vermeintlichen »Frauenthemen«. Dazu gehört auch das Wissen: Was kann ich mit meiner Brust machen, welche (gesundheitlichen) Konsequenzen hat Stillen für mich und mein Kind? Bin ich aufgeklärt, kann ich eine faktenbasierte Entscheidung treffen?

Entscheide ich mich, mein Kind zu stillen, kann ich mich trotzdem für eine gleichberechtigte Partnerschaft, Equal Care, die Umverteilung von Mental Load und die Rechte von FLINTA (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, transgeschlechtliche und agender Personen) einsetzen. Ich kann auch mit dem Auto zur Arbeit fahren und trotzdem aus ökologischen Gründen vegetarisch leben.

Und dann frage ich mich wirklich: Hindert allein die Ernährungsform eines Kindes den Vater (oder die Partnerperson) an der gleichberechtigten Verteilung von Care Arbeit? Ich glaube kaum. Es spielen noch so viele weitere Aspekte eine Rolle, wie Aufgaben innerhalb einer Familie verteilt werden (können). Sprechet miteinander, was euch wichtig ist, wie ihr Aufgaben verteilen wollt. Reflektiert euch auch immer wieder, ob das noch so passt für beide Seiten, was ihr braucht.

Stillen und Feminismus, gleichberechtigte Partner- und Elternschaft schließen sich für mich nicht aus.

Muss ich stillen?

Diese Frage kann ich mit einem klaren Nein beantworten. Keine Frau, kein Mensch MUSS stillen. Stillen ist wichtig und toll, auch Teilstillen oder eine kurze Stilldauer bringen allen Beteiligten bereits Vorteile! Und: Natürlich sind wir dankbar, dass es Ersatznahrung gibt. Für Notfälle, für Krisen, für medizinische Notwendigkeiten.

Wahrscheinlich denken die meisten Menschen nur an Ernährung, wenn das Baby die Brust bekommen soll. Dabei ist Stillen so viel mehr wert, als nur ein sattes Kind zu haben. Stillen versorgt die Bedürfnisse Hunger, Durst und Liebe, ist gleichzeitig eine hervorragende Präventionsmaßnahme für viele Erkrankungen und ein Entwicklungsbooster schlechthin. Stillen hat also viele Vorteile.

Vorteile für Stillende

Es geht direkt nach der Geburt los: Der Uterus (umgangssprachlich die Gebärmutter) zieht sich durch das Saugen an der Brust schneller zusammen. In der Folge kommt es zu weniger Blutverlust nach der Geburt und damit einem Schutz der Mutter vor Blutarmut, die sich auch auf die Milchproduktion auswirken könnte.

Studien zeigen, dass Stillen dazu beitragen kann, das Risiko für verschiedene Krankheiten erheblich zu senken: Diabetes mellitus Typ 2, Brust- und Eierstockkrebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck.² Menschen, die während der Schwangerschaft einen Gestationsdiabetes entwickeln, haben ein erhöhtes Risiko, später an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Stillen kann dieses Risiko erheblich senken. Dabei gilt: Je länger gestillt wird, desto besser ist der Schutz vor vielen Erkrankungen. Diese positive Auswirkung auf die Gesundheit der Stillenden kann dazu beitragen, die »Müttersterblichkeit« zu reduzieren.

Darüber hinaus hat Stillen auch Vorteile für die psychische Gesundheit. Es kann helfen, das Risiko einer Wochenbettdepression zu verringern, und unterstützt die emotionale Stabilität der Mutter nach der Geburt. Durch den

häufigen Hautkontakt wird vermehrt Oxytocin ausgeschüttet; es stimmt uns milde und glücklich.

Ein weiterer Vorteil des Stillens ist seine positive Wirkung auf die Gewichtsabnahme nach der Geburt. Auch wenn Stillen den Kalorienverbrauch erhöht und den Körper bei der Rückbildung unterstützt, sollte man jedoch nicht erwarten, dass es automatisch zur Wunschfigur führt. Es hilft vielmehr, die gesunde Gewichtsregulation zu fördern, während es gleichzeitig die körperliche und emotionale Gesundheit stärkt.

Stillen fördert die Bindung zum Kind, denn die häufige körperliche Nähe und der Hautkontakt haben positive Auswirkungen. Dieses Wissen können wir uns natürlich auch beim Füttern mit der Flasche zunutze machen und auch dabei häufig Körperkontakt herstellen.

Nach einer Bauchgeburt schützt das Stillen sogar vor chronischen Schmerzen der Narbe. Und ganz pragmatisch für Team »Faul und Vergesslich« (ich kenne mich da aus): Du hast immer und überall die perfekte Nahrung für dein Kind dabei! Du musst nichts anrühren, hast nichts vergessen zu kaufen, Geld gespart, musstest nichts schleppen – die Milch ist immer da.

Was kostet die Milch?

Säuglingsersatznahrung kostet im Durchschnitt 75 bis 120 Euro im Monat. Die genaue Summe ist von Marke und Verbrauchsmenge abhängig. Zusätzlich braucht man ein Equipment aus Flaschen, Saugern, Aufbewahrung und Transportmitteln, wovon einiges regelmäßig ausgetauscht werden sollte.

Die Kosten fürs Stillen sind sehr individuell. Manche Stillende tragen einen Still-BH, manche nicht. Die einen fühlen sich mit Stillmode wohler, andere tragen ihre normalen Klamotten weiter. Außer vielleicht Stilleinlagen musst du aber tatsächlich nichts zwingend kaufen. Insgesamt ist Stillen auf Dauer günstiger als Ersatznahrung. Im ersten Lebensjahr deines Babys sparst du locker 1000 Euro oder mehr.

Vorteile für das Baby

Brustmilch enthält alles, was das Baby braucht. Grob sind das: Eiweiß, Fette, Nährstoffe, Wasser, aber auch so spannende Dinge wie Immunzellen, die Krankheitserreger erkennen und zerstören, oder Antikörper, die Infektionen direkt bekämpfen, sowie bioaktive Substanzen wie zum Beispiel microRNA. Diese epigenetische frühe Programmierung wirkt sich nicht nur beim Säugling positiv aus, sondern hält bis ins hohe Alter an. Was so viel heißt wie, dass die Sterblichkeitsrate bei gestillten Menschen ein Leben lang geringer ist als bei Nichtgestillten.

Brustmilch unterstützt aktiv das Immunsystem des Kindes und schützt vor vielen Krankheiten wie Atemwegserkrankungen und Magen-Darm-Infekten. Der Speichel des Babys sagt den Drüsen der Brust, was sie produzieren sollen: »Da hat der Besuch was eingeschleppt, ich glaube, ich werde krank, schick mal ein paar mehr Antikörper rüber.« Wie genial ist das bitte? Darüber hinaus hat Stillen für das Kind noch viele weitere Vorteile:

- ⊙ Stillen senkt das Karies-Risiko im ersten Lebensjahr.³
- ⊙ Durch das Saugen an der Brust werden Kiefer und Muskeln optimal trainiert, die Zahnstellung kann sich natürlich entwickeln.
- ⊙ Das Risiko, den plötzlichen Kindstod zu erleiden, wird reduziert.
- ⊙ Auch das Risiko von Adipositas, Diabetes, diversen Krebs- und Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck oder Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System sinkt deutlich.
- ⊙ Stillen wirkt schmerzlindernd, das Saugen beruhigt, und Muttermilch enthält ein natürliches Schmerzmittel – beim Zahnen, bei einer Impfung oder anderen medizinischen Behandlungen ein großer Vorteil.

Und auch dabei gilt für Team »Faul und Vergesslich«: Brustmilch ist nicht nur wegen der Inhaltsstoffe die optimale Ernährung fürs Baby, sondern sie ist auch immer perfekt temperiert und dosiert, jederzeit verfügbar und bietet eine Extraportion Hautkontakt und Nähe.

Vorteile für das Kleinkind

Alle für das Baby genannten Vorteile bleiben bestehen. Die Milch wird nicht ab einem bestimmten Zeitpunkt weniger nahrhaft, wässriger oder sogar nutzlos. Dennoch bekomme ich in meinen Beratungsgesprächen immer wieder erzählt, dass Stillenden in der Arztpraxis (egal welcher Profession) empfohlen wird, nun doch mal abzustillen, weil es für das Kind keinen Mehrwert mehr habe.

Dabei trifft das Gegenteil zu, es wird sogar noch mal richtig spannend: Das Enzym Lysozym zerstört die Zellwände von Bakterien und ist 18 Monate nach der Geburt höher dosiert in Brustmilch enthalten als nach nur 6 Monaten – also passend zum Kitastart fährt die Milch noch mal so richtig hoch! Das Kind wird insgesamt mobiler, beginnt zu laufen, entfernt sich weiter von seinem sicheren Hafen, kommt zunehmend mit mehr »Gefahrenquellen« in Kontakt, und die Evolution antwortet mit gepimpter Milch.

Vorteile für die Gesellschaft

Mal abgesehen davon, dass alle beschriebenen Vorteile sich langfristig auch auf die Gesellschaft auswirken (gesündere Menschen, weniger Zivilisationskrankheiten, ein geringer belastetes Gesundheitssystem, eine psychisch stabile Gemeinschaft, gestärkte Familien ... ach, ich könnte noch stundenlang weiter aufzählen), hat das Stillen auch Einfluss auf die Umwelt und das Klima. Die Herstellung und der Transport von Säuglingsersatznahrung kosten uns Ressourcen und produzieren Abfall.

Ist das Stillen gesellschaftlich akzeptiert, etabliert, wird gefördert und gestärkt, unterstützt dies gleichzeitig die Enttabuisierung des weiblichen Körpers, fördert das Bewusstsein für die Fähigkeiten unseres Körpers und normalisiert (wieder) diese nachhaltige Nahrungsquelle, die so viel mehr kann, als nur Hunger und Durst zu stillen.

Alter und Stillen

Spielt das Alter der Stillenden beim Stillen eine Rolle? Nein. Es ist egal, wie alt du beim (ersten) Stillen bist. Nach der Menarche, also der ersten Periode, dauert es meistens einige Zeit, bis eine Schwangerschaft möglich ist. Wenn es dann zu einer Befruchtung kommt, ist der Körper auch bereit, Milch zu produzieren. Und das Gleiche gilt eben auch nach hinten verschoben. Bei einer »späten Mutterschaft« spricht nichts gegen das Stillen.

Ich bin 41 und stille meinen Sohn seit eineinhalb Jahren. Ich denke, ich bin aufgrund meines Alters entspannter und werde trotz Vollzeitjob auch Langzeitstillen praktizieren. Ich habe die Hoffnung, dass es sich gesundheitlich positiv auf mein Kind, aber auch auf mich auswirkt. Ob ich das genauso sehen würde, wenn ich jung wäre, weiß ich nicht. Würde ich aber vermuten. (Amari)

Die Hauptunterschiede zwischen älteren und jüngeren Stillenden betreffen oft einfach die soziale Situation, die finanzielle Absicherung und den Status im Umfeld. Je jünger Stillende sind, desto weniger wird ihnen in der Regel zugetraut, dass sie das Stillen meistern. Dabei ist dieser Vorbehalt völlig unbegründet. Genauso wie bei Stillenden, die jenseits der 40 sind. Hier kann es nur tatsächlich zu einer reduzierten Milchbildung kommen. Allerdings lässt sich das nicht pauschal sagen, da es einfach noch zu wenig Forschung dazu gibt und die körperlichen Voraussetzungen eben sehr individuell sind. Beim Stillen gilt wie in allen anderen Lebenslagen auch: Gibt es Probleme oder Sorgen, solltest du dir Hilfe holen.

Ich bin 20 und stille mein erstes Kind. Ich habe im Geburtsvorbereitungskurs eine Einführung Richtung Stillen gehabt, was mir sehr geholfen hat und tatsächlich auch meine einzige Anleitung mehr oder weniger war. Ich hatte glücklicherweise keine Skeptiker bezüglich meines Alters in meinem Umfeld, sondern habe eher Zuspruch aus vielen Ecken erfahren.

Als Vorteil empfinde ich, dass man sich das Geld für Milchpulver, Flaschen etc. spart und einfach eine andere Bindung zum Kind aufbaut, die mir nie-

mand nehmen kann. Nachteile sind für mich: Ich bin gebunden, da mein Kind keine Flasche nimmt. Es ist anstrengend, so viel verfügbar zu sein und es eben nicht manchmal abgeben zu können. Mein Fazit: Für mich war es die richtige Entscheidung, und ich würde mich vermutlich auch wieder so entscheiden, weil ich weiß, wie Stillen funktioniert und wie simpel es eigentlich ist. (Charlotte)

Ich bin 19 und stille nun seit bald zehn Monaten. Dabei kam von vielen Seiten viel Skepsis. In der Schwangerschaft habe ich oft gehört, dass ich mir doch schon mal Pre bereitstellen solle, da ich ja noch so jung bin und es deshalb nicht schaffen würde zu stillen. Im Krankenhaus mussten wir länger bleiben, weil die Ärzte meine Kompetenz, richtig zu stillen, skeptisch sahen. Man gab mir auch sofort ein Stillhütchen, da meine Brustwarzen angeblich keine gute Form zum Stillen haben.

Ich habe mich durch die schwere Anfangszeit des Stillens allein durchgekämpft, aus Angst davor, dass ich aufgrund meines Alters verurteilt werde. Ganz am Anfang hatte ich leider sehr wund Brustwarzen und dann auch eine Brustentzündung. Ich würde allen in meinem Alter empfehlen, unbedingt eine Stillberatung zu machen. Man sollte keine Angst haben, um Hilfe zu bitten, denn es geht um die eigene Gesundheit und die des Kindes. Stillen ist so eine schöne Erfahrung und ich liebe alles daran. (Sienna)

Hunger, Durst und Liebe

Babys im ersten Lebensjahr kommen als sogenannte »physiologische Frühgeburten« zur Welt. Sie können sich nicht selbstständig versorgen, sind auf die Erwachsenen angewiesen. Wir versorgen sie also mit Nahrung, Flüssigkeit, Liebe und sind für Sicherheit und Hygiene verantwortlich. All das können Babys noch nicht selbst organisieren. Stillen kann im Grunde drei Grundbedürfnisse in einem beantworten: Hunger, Durst und Liebe.

Hunger und Durst ist uns allen klar, aber was hat es mit Liebe auf sich? Und nein, damit ist nicht »Stillen ist Liebe« gemeint, denn das ist Quatsch.

Auch die Flasche geben oder alle anderen Füttermethoden sind Liebe. Wenn ich von Liebe im Zusammenhang mit Stillen spreche, dann meine ich all die Gründe, aus denen dein Baby vielleicht noch gestillt werden möchte:

- ⊙ Es ist müde.
- ⊙ Zum Einschlafen
- ⊙ Zum Trost
- ⊙ Zur Beruhigung
- ⊙ Als Bindungsangebot
- ⊙ Es hat sich wehgetan.
- ⊙ Bei Krankheit
- ⊙ Beim Zahnen

Und noch so viel mehr. Nichts davon hat mit Verwöhnen oder schlechten Angewohnheiten zu tun. Im Gegenteil, die Natur hat es so eingerichtet, dass Stillen in all diesen Situationen hilft, und wir dürfen dieses Ass im Ärmel absolut stressfrei nutzen. Wenn es für die Stillende und deren Brust okay ist, spricht nichts dagegen, das Baby oder Kind so oft zu stillen, wie es möchte. Wir können ein Kind weder dick stillen noch durch Stillen verwöhnen. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, ein oder mehrere Bedürfnisse (sogar gleichzeitig) zu befriedigen. Je jünger das Kind ist, desto weniger können wir differenzieren, ob Hunger, Durst oder etwas ganz anderes der Grund dafür ist, dass es gestillt werden möchte.

Anatomie der Brust

Schon im Aufklärungsunterricht wird der weiblichen Brust wenig Beachtung geschenkt. Dabei haben theoretisch ALLE Menschen (mit wenigen Ausnahmen) die Möglichkeit, ein Kind mit eigener Milch zu ernähren. Denn in der 4. Schwangerschaftswoche bilden sich bereits die Milchleisten. Ja, genau, eigentlich werden immer noch zwei Reihen angelegt und nicht allein zwei Brüs-

te, allerdings bilden sich die Reihen wieder zurück und es bleiben nur zwei Erhebungen übrig, die sich weiterentwickeln: unsere Brüste. Dieser Vorgang geschieht unabhängig vom biologischen Geschlecht. Beim männlichen Körper sind zwar weniger Milchgänge und Drüsengewebe vorhanden, aber durch eine induzierte Laktation (also eine herbeigeführte Milchproduktion durch Stimulation und Hormongabe) könnten auch Männer (zumindest zum Teil) stillen. Ungefähr die Hälfte der Menschen wird als weiblich gelesen, identifiziert sich auch als Frau, könnte nach einer Geburt sofort stillen, und die andere Hälfte ist schließlich auch irgendwie abhängig von dieser besonderen Fähigkeit. Wir wären sonst längst ausgestorben. Frage ich aber Studierende Anfang 20, was sie über ihre Brüste wissen, schaue ich in fragende, ratlose Gesichter.

Ohne einen großen Anatomiekurs draus zu machen, finde ich es wichtig, zu wissen: Wie sieht es in unserer Brust aus, und wie funktioniert all das, was sich dort befindet, miteinander? Schließlich sind wir die einzigen Säugetiere, bei denen sich die Brüste nach dem Abstillen nicht wieder zurückbilden. Sie bleiben sichtbar, warum, weiß bislang niemand. Eine Vermutung lautet, dass sie als sichtbare Sexualorgane bei der Fortpflanzung helfen sollten. Im Vierfüßlerstand diene der Po als sexuelles Lockmittel, doch nachdem wir uns aufgerichtet hatten, brauchten wir einen anderen Reiz. Da wir meist nur ein Baby bekommen, hätte auch eine Brust eigentlich ausgereicht. Aber zur Sicherheit, falls eine ausfällt, haben wir zwei. Sehr schlau.

Unsere Brust verändert sich im Laufe des Lebens ständig. Wie beschrieben, entwickeln sich die Brüste bei allen Menschen bereits in der Frühschwangerschaft. Manchmal bleiben noch Reste von der Milchleiste zurück und sind dann als »dritte Brustwarze« zu finden. Durch die hormonelle Veränderung in der Pubertät beginnt das Drüsengewebe zu wachsen, Milchgänge werden gebildet. Größer wird die Brust aber erst mal nur durch Fettgewebe, später können die Brüste durch die Milchproduktion temporär an Umfang zunehmen. In einer Schwangerschaft bereitet die Brust sich auf das Stillen vor, und selbst während des Stillens verändert sie sich ständig.

Macht Stillen Hängebrüste?

Was die Brüste zum Hängen bringen KANN, ist die große Dehnung im letzten Schwangerschaftsdrittel. Sie beansprucht das Bindegewebe. Wie stark und nachhaltig, hängt wiederum von Alter, Gewicht, Veranlagung, Nikotinkonsum und Anzahl der Schwangerschaften ab.

Es stimmt, nach jeder Schwangerschaft lässt die Straffheit ein bisschen nach, aber das Stillen spielt dabei keine Rolle. Auch wenn du dich gegen das Stillen entscheidest – deine Brust wird sich während der Schwangerschaft dehnen und muss sich hinterher wieder zurückbilden.

Die Brust von innen

Unsere Brust besteht hauptsächlich aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe, Lymph- und Nervenbahnen sowie Blutgefäßen. Die Anzahl an Nervenbahnen ist in jeder Brust nahezu gleich, die größte Ansammlung findet sich in der Brustwarze und macht sie besonders empfindsam. Zwei Drittel des Drüsengewebes liegt relativ nah, etwa 3 Zentimeter hinter der Brustwarze. In dessen Innerem befinden sich 15 bis 20 Milchdrüsenlappen, die sich in kleinere Läppchen verzweigen. Darin wiederum liegen die Milchbläschen (Alveolen), in denen die Milch gebildet wird.

Der Milchgang ist ummantelt von milchbildenden Zellen, und diese wiederum sind umhüllt von Zellen, die sich kontrahieren, also zusammenziehen können. Diese Funktion brauchen wir für den Milchspendereflex und damit die Milch fließt. In die Brustwarze, die Mamille, führen 7 bis 10 Milchgänge. Sie verbinden das Drüsengewebe mit der Mamille. Ein bisschen ähnelt das Ganze einem Baum: Wir sehen viele sich verzweigende Äste, die in einer voluminösen Krone enden.

schön parallel und symmetrisch hätten, unterscheiden sich auch unsere beiden Brüste voneinander. Bei den meisten weiblich gelesenen Körpern ist die linke Brust größer als die rechte. Wusstest du, dass Schwangerschaft und Milcheinschuss, aber auch Erregung die Brust bis zu 25 Prozent wachsen lassen?

Die Form wird vom Fett- und Bindegewebe bestimmt und sagt absolut nichts darüber aus, ob du stillen kannst oder wie viel Milch gebildet wird. Je mehr Fettgewebe zu Beginn des Wachstums vor und in der Pubertät vorhanden ist, desto mehr Hormone werden gebildet und umso stärker wächst die Brust. Der Grad der Veränderung ist zum Teil Veranlagung und zum Teil von Hormonen abhängig.

● Stillmythos: Große Brüste geben mehr Milch.

Die Brustgröße sagt nichts über die Milchmenge aus – dafür sind Drüsengewebe, Hormone und Stillmanagement verantwortlich. Ob das Stillen klappt, hängt von vielen Faktoren ab, nicht von der Körbchengröße. Jede Brust kann großartige Arbeit leisten.

Stillen mit tubulärer Brust

Eine Brustform ist in Sachen Stillen tatsächlich schwierig: die tubuläre Brust. In der Medizin erst 1976 beschrieben und erst seit 2014 als eine Krankheit anerkannt, ist diese Brust schlauchförmig und sieht wie leer aus. Das liegt daran, dass das Brustdrüsengewebe unterentwickelt ist. Manchmal ist die Areola, also der Warzenhof, stark vergrößert und wirkt etwas disproportional. Menschen mit tubulärer Brust haben meistens keine körperlichen Beschwerden, leiden aber unter dem Aussehen. Stillen ist in der Regel nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Etwa 5 Prozent aller Frauen sind betroffen, wobei die Dunkelziffer höher liegen kann.

Oft höre ich in der Beratung, dass irgendwer gesagt habe, sie hätten nicht genug Brustdrüsengewebe und deshalb könne das Stillen nicht klappen. Also

per Blickdiagnose geht das schon mal gar nicht. Bist du unsicher, ob du mit deiner Brustform stillen kannst, lass es eine Gynäkologin per Ultraschall checken.

Ich habe tubuläre Brüste und habe meine beiden Kinder gestillt. Beim ersten Kind musste ich mit vier Monaten zufüttern (vermutlich wäre es bereits früher sinnvoll gewesen, aber ich konnte mich nicht früher dazu durchringen), das zweite konnte ich voll stillen. Bei beiden Kindern gab es immer sehr kurze Stillpausen (vor allem nachts war es mühsam, spätestens alle anderthalb bis zwei Stunden zu stillen) und häufiges Wechseln der Seite (pro Mahlzeit haben sie »drei bis fünf Brüste getrunken«). Ich habe über die gesamte Stillzeit hinweg viele milchbildende Maßnahmen durchgeführt. Dennoch bin ich sehr froh, dass ich größtenteils stillen konnte. Das war mir als Hebamme auch sehr wichtig.
(Anna)

Mamille, Brustwarze, Nippel

Mamille ist der Fachbegriff für Brustwarze. Er leitet sich von lateinisch *mamma*, Brust, ab. Die Mamille ist ebenso wie die gesamte Brust eine eigenwillige Erscheinung: mal etwas größer, mal etwas kleiner, mal gerne hervorstehend, mal eher schüchtern nach innen gezogen. Durch Stimulation oder Kälte stellt sie sich auf und ist besonders empfindlich, sowohl was Lust als auch Schmerz betrifft. Die unterschiedlichen Nippelformen sind auch beim Thema Stillen ein Dauerbrenner, denn häufig soll an ihnen abgelesen werden, warum das Stillen nicht klappt. Sooo oft höre ich, dass Müttern gesagt worden ist: »Tja, mit den Brustwarzen können Sie nicht stillen.« UND. DAS. ÄRGERT. MICH.

Wir wären sicher schon längst ausgestorben, wenn wir alle »die falschen« Brustwarzen hätten. Zu groß oder klein – dein Kind schafft das! Und bei zu flach müssen wir erst mal unterscheiden: Es gibt nämlich echte und falsche Schlupfwarzen, Flachwarzen und Hohlwarzen. Aber unmöglich ist erst mal nichts. **WICHTIG:** Du kannst mit all diesen Formen stillen.

Falsche Schlupfwarzen: Sie sind normalerweise eingezogen, also nach innen »geschlupft«, und kommen durch Stimulation hervor.

Echte Schlupfwarzen: Hier ist es genau andersherum. Sie sind nach außen aufgerichtet und ziehen sich bei Stimulation nach innen zurück.

Flachwarzen: Sie sind flach, bleiben in der Regel unverändert. Manche stellen sich bei Stimulation leicht auf.

Hohlwarzen: Sie sind durch verkürzte Milchgänge nach innen gezogen und bleiben auch dort. Meist kann man keine richtige Brustwarze erkennen, und sie zieht sich bei Stimulation noch weiter nach innen.

Alle Brustwarzenformen, die nicht rauskommen wollen oder sich bei Stimulation sogar zurückziehen, sind häufig schwieriger zu fassen fürs Baby. Hohlwarzen können tatsächlich mehr Probleme bereiten, das kommt aber auf die jeweilige Anatomie an. Und nicht immer sind beide Brüste betroffen, dann kann es sein, dass das Stillen an einer Seite besser klappt als an der anderen.

Ich habe bereits fünf Jahre vor dem Stillen angefangen, mich mit Möglichkeiten zu beschäftigen, wie ich aus meiner Hohlwarze (dritten Grades – extremste Form) eine normale Brustwarze formen kann. Als die üblichen »Unterdruck-Produkte« wie Niplette und Brustschildchen keinen Erfolg brachten, habe ich eine Piercerin gefunden, die sich auf das Stechen mit Hohlwarzen spezialisiert hat. Nach einem Jahr Piercing und etlichen Entzündungen habe ich es rausgemacht, kein Erfolg. Also hoffte ich auf mein erstes Kind. Es hieß, Babys schaffen das, sie würden sich daran gewöhnen und sie irgendwann heraus-»locken« können. Doch das war nicht der Fall, ich musste nach zehn Tagen aufgeben, alles war blutig.

Auch das zweite Kind brachte keinen Erfolg, ich stillte erneut mit einer Brust, diesmal Tandem für anderthalb Jahre. Aber ich konnte nicht aufgeben, der Drang, »vollständig« zu stillen, war zu groß, also legte ich mich unters Messer bei einem Chirurgen, der stillfreundlich operierte, denn wir wollten immer drei Kinder. Leider blieb auch diese radikale Entscheidung erfolglos. Meine drei Nachsorge-Hebammen hatten alle Ideen, die ich umsetzte, aber sie haben mich auch aufgefangen, als es wieder nicht klappte.

Stillen ist für mich noch tausendmal schöner gewesen, als ich es mir erträumt hatte. Zumal ich niemals übliche Probleme hatte wie Milchstau, Entzündungen und Co., und das, obwohl nur eine Brust zur Verfügung stand. Ich habe bisher jedes meiner Kinder dreieinhalb Jahre gestillt, aber danach war dann auch beim dritten Kind definitiv Schluss. (Antonia)

Dem Nippel auf die Sprünge helfen

Reden wir über Stimulation, denn dadurch können wir schüchternen Nippeln auf die Sprünge helfen. Erst mal brauchst du nichts als deine Hände und kannst versuchen, mit ihnen sanften Druck auszuüben, zu reiben und zu massieren. Next Step wäre zum Beispiel eine Handpumpe oder auch eine elektrische Milchpumpe, um die Brustwarze aufzurichten. Supergut gehen aber auch Brustwarzenformer. Die gibt es in unterschiedlicher Ausführung: Manche werden im BH getragen, andere kurz vor dem Stillen benutzt. Sie erzeugen ein Vakuum und locken so die Brustwarze hervor.

Oft hilft es auch, zusätzlich noch vor dem Stillen durch Handentleerung den Milchspendereflex auszulösen, damit dein Baby noch schneller an die Milch kommt. Dazu legst du Daumen und Zeigefinger kurz hinter den Warzenhof (wie ein C geformt), schiebst das Gewebe leicht nach hinten und genauso wieder nach vorne. Übe nur leichten Druck aus, ohne etwas zu quetschen. Nach ein paar Bewegungen hin und her sollte der Milchspendereflex ausgelöst werden, die Milch etwas tropfen und die Brustwarze sich vielleicht sogar leicht aufrichten.

WICHTIG: Brusthütchen sind nicht immer die beste Wahl, werden aber gerne verteilt, wenn das Baby die Brust nicht zu fassen bekommt. Meine Emp-

fehlung ist immer: es erst mal mit Stimulation probieren. Mit Hütchen werden die Mamillen häufig wund, weil nicht korrekt angelegt wird, und auch die Milchproduktion kann nicht optimal in Gang kommen. Es wird ein neues Problem geschaffen, aber nicht an der Ursache gearbeitet.

Areola, Warzenhof, Zielscheibe

Die Brustwarzen und der Warzenhof (Areola) drum herum sind dunkler als die Haut der Brust, damit die Babys sie besser finden. Quasi wie eine Zielscheibe. Die Farbe kann sich während der Schwangerschaft, aber auch im Laufe des Zyklus verändern.

Besonders spannend finde ich die Montgomery-Drüsen. Das sind die kleinen erhabenen Knötchen um die Brustwarze herum. Zum einen sondern sie ein Sekret ab, das die Brustwarze während des Stillens pflegt und schützt. Zum anderen locken sie das Baby mit Duftstoffen (Pheromonen) in die richtige Richtung.

Was du für gesunde Brüste tun kannst

- ⊙ Ausreichend trinken, Haut und Bindegewebe freuen sich über Wasser.
- ⊙ Guter Sonnenschutz beugt der Hautalterung vor.
- ⊙ Sport machen, in Bewegung bleiben! Hier natürlich vor allem die Rumpfmuskulatur stärken.
- ⊙ Gesunde Ernährung, viele sekundäre Pflanzenstoffe zu sich nehmen, die auf natürlichem Wege das Bindegewebe stärken.
- ⊙ Die einen sagen, einen gut sitzenden, die anderen, am besten gar keinen BH tragen. Wichtig: Du fühlst dich wohl, nichts wird eingengt, abgeschnürt oder gequetscht.
- ⊙ Regelmäßige Selbstuntersuchung und Vorsorgeuntersuchungen bei deiner Gynäkologin.

Die Milchproduktion

Schon während der Schwangerschaft, in der Laktogenese I, bereiten sich deine Brüste auf das Stillen vor. Ab der 6. Woche geht es los, denn nun baut der Körper aus deinem Blut eine neue Zellart: Laktozyten. Daraus wird später die Milch gemacht. Hormone wie Östrogen und Progesteron entstehen im Gehirn und sorgen dafür, dass das Brustgewebe mit den Milchkanälen wächst und sich die Milchdrüsen entwickeln. Du merkst vielleicht, wie deine Brüste etwas größer werden im Verlauf der Schwangerschaft. Das ist total normal und ein gutes Zeichen. Aber die Größe oder die Gewichtszunahme der Brust sagen nichts über die spätere Milchmenge aus.

Bereits jetzt wird eine kleine Menge Vormilch, das sogenannte Kolostrum, gebildet – eine echte Nährstoffbombe für dein Baby. Manchmal kannst du vielleicht schon einen Tropfen Milch sehen. Wenn sehr viel kommt, kannst du die Milch in kleinen Spritzen auffangen und als Back-up fürs Wochenbett aufheben. Hast du Schwangerschaftsdiabetes entwickelt, wird empfohlen, ab der 37. Woche das Kolostrum zu sammeln, damit du es dem Baby direkt nach der Geburt geben kannst, um seinen Blutzucker zu stabilisieren, falls das Stillen nicht sofort klappt. Bis zu diesem Zeitpunkt wird alles nur durch Hormone gesteuert und läuft quasi automatisch ab.

Nach der Geburt beginnt die Laktogenese II. Sobald die Plazenta geboren ist, sinken der Östrogen- und der Progesteronspiegel, und das Hormon Prolaktin übernimmt das Kommando. Das führt zum Milcheinschuss und deine Brüste beginnen, größere Mengen Milch zu produzieren. Dabei hilft auch das Stillen: Jedes Mal, wenn dein Baby saugt, wird Oxytocin freigesetzt, was den Milchfluss anregt. So wird die Milchproduktion ganz nach dem Prinzip »Angebot und Nachfrage« reguliert. Also, je öfter du stillst, desto mehr Milch wird gebildet – ganz natürlich und perfekt auf dein Baby abgestimmt!

Die Laktogenese III beginnt um den 9. Tag nach der Geburt und ist die Phase, in der die Aufrechterhaltung der Milchproduktion betrieben wird. Natürlich unterstützen weiterhin die Hormone die Milchbildung, sie sind aber nicht mehr federführend zuständig. Wichtig wird jetzt das Stillen nach Be-