

Regine Gresens

**Intuitives Stillen**



**Regine Gresens**

# **Intuitives Stillen**

**Dem eigenen Gefühl vertrauen  
Die Beziehung zum Baby stärken  
Einfach und entspannt**

**Kösel**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: Laima Chenkeli, Berlin  
Illustrationen: Jutta Wetzels, Siegburg  
Gestaltung und Satz: Der Buchmacher, Arthur Lenner, München  
Druck und Bindung: PrintConsult GmbH, München  
Printed in Slovak Republic  
ISBN 978-3-466-31061-6  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Sie und Ihr Baby können stillen</b> .....	<b>13</b>
Stillen ist normal und natürlich	14
Jedes Säugetier bildet eine optimale Milch	15
Muttermilch – ein Supercocktail	16
Flaschenernährung hat viele Nachteile	18
Nachteile des Nicht-Stillens für die Mutter	19
Stillen stärkt die Mutter-Kind-Beziehung	19
Stillen ist Kommunikation	20
Stillen fühlt sich gut an	21
Oxytocin unterstützt das Stillen	22
Sie beide sind zum Stillen geschaffen	22
<b>2 Sich auf das Stillen vorbereiten</b> .....	<b>25</b>
Bereiten Sie sich mental auf das Stillen vor	26
Ihr Körper bereitet sich vor	28
Was Sie noch zur körperlichen Vorbereitung tun können	30
Auch Ihr Gehirn bereitet sich vor	31
Was Sie sonst noch tun können	32
Bereiten Sie Ihre Umgebung für das Stillen vor	33
Was Sie für die Stillzeit benötigen und was nicht	37

<b>3</b>	<b>Das Stillen gut beginnen</b> .....	<b>41</b>
	Das natürliche Hormonorchester	42
	Das Neugeborene nach der Geburt	44
	Kolostrum – mehr als ideale Erstnahrung	46
	Das erste Stillen	48
	Die Umstellung der Milchbildung	49
	Die ersten Tage	51
<b>4</b>	<b>Startschwierigkeiten überwinden</b> .....	<b>53</b>
	Verzögerter Stillbeginn	54
	Schmerzende oder wunde Brustwarzen	57
	Verspäteter Milcheinschuss	59
	Starke Gewichtsabnahme des Neugeborenen	60
	Verstärkter Milcheinschuss	61
<b>5</b>	<b>Ihr Baby gut anlegen</b> .....	<b>63</b>
	Gutes Anlegen	64
	Die drei Schritte zum guten Anlegen	66
	Aufrechte Stillpositionen erschweren das Anlegen	68
	Schmerzen beim Stillen ernst nehmen	69
	Das Anlegen in verschiedenen Positionen	71
	<i>Halbliegende Position</i>	72
	<i>Halbsitzende Position</i>	73
	<i>Seitenhaltung oder Rückengriff</i>	74
	<i>Aufrecht sitzend</i>	77
	<i>Seitenlage</i>	79
	Das Baby gut von der Brust abnehmen	80
	Noch ein paar Bemerkungen zum Schluss	81

<b>6</b>	<b>Ihrem Baby und Ihrem Gefühl vertrauen .....</b>	<b>83</b>
	Stillen ist mehr als Ernährung	85
	Bekommt es genug?	87
	<i>Babys haben einen kleinen Magen</i>	87
	<i>Genug Milch für gutes Gedeihen</i>	89
	<i>Einen Überblick behalten</i>	91
	<i>Die Gewichtsentwicklung eines Stillbabys</i>	91
	<i>Babys gibt es in vielen Größen</i>	92
	Wann und wie oft anlegen?	93
	<i>Häufiges Stillen ist normal</i>	94
	<i>Schonen der Brustwarzen ist nicht erforderlich</i>	95
	<i>Bedürfnisse müssen befriedigt werden</i>	96
	<i>Schnuller ja/nein</i>	97
	<i>Brüste speichern unterschiedliche Milchmengen</i>	98
	<i>Auch nach Ihrem Bedarf stillen</i>	99
	<i>Muttermilch verändert sich beim Stillen</i>	100
	<i>Eine oder zwei Brüste geben</i>	101
	Der Rhythmus kommt vom Kind	102
	<i>Phasen des häufigen Stillens sind normal</i>	103
	Die Regelung der Milchproduktion	104
<b>7</b>	<b>Mit dem Stillbaby leben .....</b>	<b>107</b>
	Gute Unterstützung organisieren	109
	<i>Lassen Sie sich helfen</i>	110
	<i>Wählen Sie gute Vorbilder</i>	111
	<i>Finden Sie Gleichgesinnte</i>	111
	Die Nächte mit dem Stillkind	113
	<i>Schlafen Sie nah beieinander</i>	114
	<i>So schläft Ihr Baby sicher</i>	114
	<i>Machen Sie sich die Nächte leichter</i>	116

<i>Einschlafen an der Brust</i>	117
Ihre Ernährung in der Stillzeit	119
Mit dem Stillbaby unterwegs	122
Krankheiten und medizinische Behandlungen	124
Ohne Stillbaby unterwegs sein	126
Das Stillkind wird älter	127
<b>8 Mögliche Stillprobleme lösen</b> .....	<b>133</b>
Schmerzende Brustwarzen	134
Milchstau und Brustentzündung	134
Geringe Gewichtszunahme	136
Stillstreik	137
Zu viel Muttermilch	138
Stillhütchen	141
Lassen Sie sich beraten	142
<b>9 Die Stillzeit gut beenden</b> .....	<b>143</b>
<b>Dank</b> .....	<b>147</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>149</b>
Anmerkungen	151
Internetadressen	153
Bildnachweis	154
Literatur	155

# Vorwort

Heutzutage mit dem Begriff »Intuition« zu arbeiten wirkt fast anachronistisch. In Zeiten von Kontrolle, Perfektion und Optimierung kann man auf alles vertrauen, nur nicht auf die Intuition. Was ist überhaupt Intuition? Sie ist nichts anderes als das vorwissenschaftliche Wissen. Und es ist mit Blick auf die Irrtümer in der Medizin sehr häufig das bessere Wissen. Leider muss das heute immer wissenschaftlich nachgewiesen werden. Die Geschichte des Stillens ist ein Paradebeispiel dafür, was passieren kann, wenn man nicht mehr auf die Intuition, sondern nur auf hohle Industrieversprechen vertraut. Die Folgen einer aggressiven Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten in den 1970er- und 1980er-Jahren lösten eine weltweite skandalöse Entwicklung aus, auf die im Rahmen einer WHO-Initiative massiv reagiert wurde. In dem Glauben an eine gleichwertige Ersatznahrung stand das Stillen kurz vor seiner Abschaffung. Erst dank intensiver und noch im Ansatz nicht abgeschlossener Forschung gelang es, dem intuitiv Richtigen wieder seinen Stellenwert zu geben. Stillen – insbesondere auch als Teilaspekt des Bondings – schafft eine wesentliche Grundlage für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen.

Intuitives Stillen bedeutet, dass die Weisheit dazu bei Mutter und Kind immer noch abgespeichert und vorhanden ist und letztlich nur intuitiv »wachgeküsst« werden muss. Dazu möchte dieses Buch animieren und alle Leserinnen und Leser ermuntern, diesen auch heute noch machbaren Weg zu gehen. Auch wenn wir zur Bedeutung des Stillens und der Muttermilch schon relativ viel wissen – so richtig verstanden haben wir es immer noch nicht.

Die Hormonforschung, insbesondere zum Oxytocin, die neurobiologischen Erkenntnisse und das weite Feld der noch relativ jungen Wissenschaft der Epigenetik und selbstredend auch die Psychosomatik werden noch so unendlich viele Erkenntnisse an den Tag bringen, welche beweisen werden, das hinter Intuition eben ganz oft ein tiefes Wissen der Richtigkeit steckt. Für mich als Vater und Geburtshelfer ist es immer wieder faszinierend, nach einer wie auch immer gelungenen Geburt zu beobachten, wie Mutter und Kind liebevoll, staunend, fragend und doch so wissend miteinander umgehen. »Ich kenn dich schon so lange und doch freu ich mich so, dich endlich kennen zu lernen.« Blicke, Berührung, alle Sinne sind wie gleichgeschaltet und irgendwann

geschieht ganz wie von allein die (Wieder-)Verbindung über die neue Nabelschnur – die mütterliche Brust.

Das passiert regelhaft intuitiv, wenn Mutter und Kind ungestört und nicht allzu belastet von der Mühsal der Geburt sind. Uneingeschränktes Bonding, das rechte Maß an äußerer Unterstützung und Akzeptanz sowie die innere (intuitive!) Überzeugung von Kompetenz und

Potenz sind gute Wegbegleiter ins stille – ins Still-Glück. Mögen es möglichst viele Mütter und Kinder erfahren.

*Dr. Wolf Lütje*

Chefarzt Klinik für Gynäkologie und  
Geburtshilfe

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus,  
Hamburg

# Einleitung

»Stillen ist das Beste fürs Kind« – da sind sich alle Experten einig. Doch wird heute auch vermittelt, Stillen müsse gelernt werden und Probleme wie schmerzende Brustwarzen oder mangelnde Milchbildung seien normal. 90 Prozent der Schwangeren möchten ihr Baby stillen und beginnen es auch nach der Geburt hochmotiviert. Bei vielen Stillpaaren treten jedoch schon zu Beginn der Stillzeit Probleme auf, die manchmal trotz großer Anstrengungen nicht zu überwinden sind. Die Zahl der gestillten Babys fällt daher in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt dramatisch ab. Nach vier Monaten hat ein Drittel der Mütter entgegen ihrer Pläne vorzeitig abgestillt. Oft leiden sie noch lange an dem Verlust der erträumten Stillbeziehung und haben noch dazu das Gefühl, selbst versagt zu haben. Aber auch, wenn der Stillstart ohne Schwierigkeiten verläuft, scheint vielfach im weiteren Verlauf der Stillzeit die Milch nicht mehr zu reichen.

Wie kommt es dazu? Und wie können Mütter und Babys wieder in den Genuss einer einfachen und entspannten Stillzeit kommen, so wie es von der Natur eigentlich vorgesehen ist?

Mit diesen Fragen beschäftige ich mich als Hebamme seit über 30 Jahren bei mei-

ner Arbeit mit Müttern und Babys. Seit 1996 berate ich als Still- und Laktationsberaterin in meiner Praxis Mütter mit den unterschiedlichsten Stillschwierigkeiten. Mit diesem Buch möchte ich die wichtigsten Ursachen für die heute so verbreiteten Schwierigkeiten beim Stillen darstellen und zu neuen Sichtweisen auf das Stillen und den normalen Verlauf der Stillzeit anregen.

Ich möchte Sie auf die möglichen Fallstricke hinweisen, wie etwa Mythen und Ammenmärchen, aber auch Störungen durch medizinische Maßnahmen und Fehlinformationen benennen. Außerdem gebe ich Ihnen natürlich hilfreiche Tipps und Informationen, um Stillschwierigkeiten zu vermeiden oder ggf. frühzeitig zu lösen.

Dabei geht es mir vor allem darum, Sie zu ermutigen, sich von festen Regeln und Anleitungen zu lösen und sich mehr von Ihrem Gefühl leiten zu lassen. Ich möchte Ihnen auch den Druck nehmen, stillen zu müssen, wenn das Stillen für Sie nicht so läuft wie erhofft. Es gibt gute und verständliche Gründe nicht zu stillen oder das Stillen zu beenden. Dieses Buch soll Ihnen den Rücken stärken, Ihren individuell richtigen Weg beim Stillen zu finden, indem Sie Ihrem Kind und Ihrer Intuition folgen.