

MEHR MILCH, BITTE!

Unser Online-Kurs
als deine persönliche Strategie

Der Weg zurück zu einer ausreichenden Milchmenge kann ganz einfach, aber auch ziemlich steinig sein. Du siehst aber schon, dass er für jede Frau ganz unterschiedlich ausfällt: Je nachdem, wie lange das Problem schon besteht, welche Mittel dir zur Verfügung stehen und welche Ursache eigentlich für den Milchmangel verantwortlich ist, benötigst du deine ganz persönliche Strategie.

In unserem Online-Kurs „Mehr Milch, bitte!“ lernst du ausführlich, wie die Milchbildung funktioniert. Wie du deine eigene Situation genau evaluierst und wie du die „3F“ – Füttern, Fördern und Fehlersuche genau umsetzt. Dazu erhältst du neben einem Podcast, der die Inhalte des Kurses ausführlich bespricht, auch einen Gutschein für 15 Minuten kostenlose Stillberatung per Videocall oder Telefonat.

Hier geht's zum Kurs!

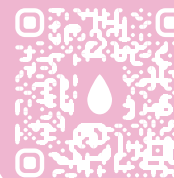


Anastasia Heimann
Still- und Laktationsberatung
Zur Alten Stadtgass 16
79244 Münsdertal

0162 57 92 307
mail@teammuttermilch.de

instagram: @teammuttermilch
youtube: @teammuttermilch

Zu unserem
Blogartikel



Zu wenig Milch

Anzeichen,
Ursachen, Lösungen



Zu wenig Muttermilch – Muss das sein?

Nicht genug Milch zu haben ist einer der häufigsten Gründe, aus dem Mamas früher abstillen, als sie wollten. Nur ganz selten muss das wirklich sein, denn es gibt Mittel und Wege, die Milchbildung wieder kräftig anzukurbeln.

Milchbildung 1 x 1

Die Milchbildung geschieht auf zwei Ebenen: Einmal im Gehirn, wo immer dann das Milchbildungshormon „Prolaktin“ freigesetzt wird, wenn die Brustwarze stimuliert wird. Und dann in der Brust selbst: Die bemerkt nämlich, wenn dein Baby viel trinkt – dann produziert sie mehr Milch – oder wenn dein Baby scheinbar weniger Bedarf hat, dann produziert sie weniger Milch.



Von Anfang an genug Milch haben

Es gibt einige Tricks, wie du von Anfang an genug Milch haben kannst, dies sind die wichtigsten:

Lege innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt das erste Mal an

Kuschle so viel wie möglich in den Tagen nach der Geburt

Stille nach Bedarf, das heißt, wann immer dein Baby es möchte

Stille früh, wenn es noch nicht schreit, sondern erste Still-/Hungerzeichen zeigt

Lasse dir beim Stillen von Anfang an helfen, lasse dir das richtige Anlegen zeigen

Füttere nur zu, wenn es absolut notwendig ist

Suche dir bei Schmerzen schnell Rat einer Stillberaterin

Entbinde in einem babyfreundlichen Krankenhaus

Informiere dich schon vor der Geburt über das Stillen

Suche dir ein stillfreundliches Umfeld

Woran erkennst du einen Milchmangel?

Bevor du zufütterst, solltest du dir sicher sein, dass du auch wirklich zu wenig Milch hast – sonst gerätst du schnell in einen Teufelskreis: Durch das Zufüttern stillst du seltener, was deinem Körper wiederum zeigt, dass scheinbar weniger Bedarf ist – was dann tatsächlich dazu führt, dass du weniger Milch produzierst.

Beim Erkennen, ob du wirklich zu wenig Milch hast, oder nicht, solltest du dich von deiner Hebamme oder einer Stillberaterin beraten lassen. Dies sind typische Zeichen, die auf eine zu geringe Milchproduktion hindeuten können:

Dein Baby erreicht nach 10-14 Tagen sein Geburtsgewicht nicht.

Es hat weniger als sechs Windeln mit Urin am Tag.

Es hat pro Tag weniger als vier Stuhlgänge (gilt etwa ab dem 4. Tag).

Dein Baby entwickelt sich nicht entlang seiner Perzentilen oder nimmt dauerhaft weniger als 20 Gramm täglich zu.

Dein Baby will seltener als 8 Mal pro Tag von sich aus an die Brust.

Und einige mehr.

Es gibt allerdings auch *vermeintliche* Anzeichen, an denen du einen Milchmangel tatsächlich nicht sicher erkennen kannst – es ist also auf jeden Fall sinnvoll, dich beraten zu lassen oder dich tiefergehend zu informieren.



Was tun? Drei Prinzipien: Füttern, Fördern, Fehlersuche

Wenn du tatsächlich zu wenig Milch hast, musst du dich um drei Dinge kümmern, die wir „Füttern, Fördern, Fehlersuche“ (die „3F“) nennen. Zunächst musst du dein Baby **füttern**, das heißt sicherstellen, dass es genug Flüssigkeit und Kalorien bekommt, um nicht auszutrocknen, dass es sich gesund entwickeln und vielleicht auch einen deutlichen Rückstand rasch aufholen kann. Dazu kann es auch nötig sein, dass du – zumindest vorübergehend – künstliche Säuglingsmilch zufütterst.

Dann musst du deine Milchmenge **fördern** und dafür sorgen, dass sie nicht sogar noch zurückgeht. Dies erreichst du am besten durch die häufige Entleerung deiner Brust. Dazu musst du dein Baby möglichst oft anlegen – mindestens (!) 8 Mal am Tag, besser häufiger. Zusätzlich ist es oft nötig, dass du Milch abpumpst oder ausstreichst. Milchfördernde Lebensmittel (z. B. Bockshornklee) oder Medikamente (z. B. Domperidon) spielen eine nachgeordnete Rolle, können die Milchbildung aber unterstützen.



Und dann solltest du dich auf **Fehlersuche** machen: Wie ist es eigentlich dazu gekommen, dass du nicht genug Milch bildest? Da gibt es viele Möglichkeiten, die vom zu seltenen Stillen oder Anlegeproblemen, über anatomische Probleme bei der Mama (z. B. Hypoplasie der Brust), beim Kind (z. B. Zungenbändchen), bis hin zur mütterlichen Ernährung reichen und Ursachen, die sich bereits in Schwangerschaft und Geburt gezeigt haben – und viele weitere. Diese Probleme zu identifizieren und nach Möglichkeit zu beheben ist essentiell, wenn du mehr Milch bilden möchtest.