

Caroline Oblasser

Mach dich frei von  
gekauftem Muttermilch-Ersatz  
und produziere eigene Premium-Milch

# Still die Badewanne

# VOLL!

Das freie Säugen:  
Methode mit Brüsten, Nippeln und Co

edition  
riedenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, zumal auch zahlreiche subjektive Erinnerungen und persönliche Erfahrungen geschildert werden, die sich nicht verallgemeinern lassen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillberaterin, Ärztin/Arzt, ApothekerIn oder TherapeutIn.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Die Personen der Kurzgeschichten sind frei erfunden. Übereinstimmungen mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

1. Auflage	Juli 2011
© 2011	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Fachlektorat	Ärztin Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Illustrationen	Blumen & Schmetterlinge © Olena Antonova – Fotolia.com
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt


ISBN 978-3-902647-46-7

## *Was dich in diesem Buch erwartet:*

<b>Deine Brüste, ja, die können was!</b>	<b>6</b>
Probleme und Schmerzen beim Stillen – was tun?	9
<b>Annas Katzenbrüste und die Badewannen voller Milch</b>	<b>12</b>
Wie ging es weiter?	23
<b>Tante Lore und der Fencheltee</b>	<b>26</b>
Wie ging es weiter?	28
<b>Das freie Säugen: Jede Menge Muttermilch-Wissen für den Start</b>	<b>29</b>
Stillen macht glücklich – aber du beginnst als Laie	29
Richtiges Andocken: Damit das Baby gut dranhängt	30
Private Ruhe für deine unbezahlten Höchstleistungen	30
Butterblumen-Milch, reichhaltig und fett	31
Milcheinschuss und elfenbeinfarbene Folgemilch	34
Das Baby will trinken, aber es klopft auf Holz	35
Stille nach Bedarf	36
„Leere“ Brüste gibt es nicht	37
Welcher Brustwarzen-Typ bist du?	37
Stillst du noch oder nuckelt es schon?	38
Hüte dich vor wunden Brustwarzen	38
Es blutet, schmerzt und brennt total: das hilft	39
„Verirrte“ oder verstopfte Mini-Brustwarzen	40
Stillverweigerung: Rotz und andere Hindernisse	40
Das Baby kränkelt: Die Stillmama im Stress	43
Der Milch-Stau-See	43
Wohin mit der überschüssigen Milch?	44
<b>Stil(l)- und Kleidungstipps</b>	<b>45</b>
<b>Wirst du eine Langstreckenstillerin?</b>	<b>48</b>
Wenn das nächste Kind kommt – neu oder doppelt stillen	48
<b>Zum raschen Nachlesen: Muttermilch, von Natur aus perfekt konzipiert</b>	<b>52</b>
<b>Stille Gedanken für den Alltag von Abmelken bis Zyklus und Verhütung</b>	<b>56</b>
Hilfreiche Adressen	72
<b>Deine stillen Erinnerungen</b>	<b>73</b>



*Was sind deine Brüste  
für dich?*



*Welche (Rose-) Namen  
hast du für deine Brüste?*

## *Deine Brüste, ja, die können was!*

Du hast dir dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Warum eigentlich? Bist du neugierig, was du mit deinen Brüsten alles anstellen kannst? Oder stillst du bereits und möchtest wissen, wie lange das noch geht? Vielleicht bist du noch gar nicht Mutter, hast aber aus der kommerziellen Produktwerbung bereits gelernt, dass ganz kleine Babys zwar besser mit Muttermilch ernährt werden – die etwas größeren Kinder jedoch angeblich das aus Bröselmilch angemischte „Fläschchen“, Wegwerfgläschen und Breie aus Papp-Packungen bekommen?

Ich möchte dich dazu einladen, deine Brust, deine Brüste, deinen Busen, deine Titten, deine Möpfe, deine wie auch immer bezeichneten und gearteten Nippelträger als potente Partner neu zu entdecken und dem, was dir naturgemäß gegeben ist, vorurteilsfrei zu begegnen. Egal, ob groß, klein, unförmig oder „perfekt“ geformt – das wahre Geheimnis deiner Brust lässt sich von außen nur vermuten. Erst als Stillende weißt du, was wirklich in deiner Dauermilchmaschine steckt und zu welchen Höchstleistungen sie rund um die Uhr im Stande ist. Wie es sich anfühlt, wenn die Milch einschießt und der Gedanke ans Baby schon ausreicht, das T-Shirt nass zu machen – ganz ohne Strom.

Stillen, das bedeutet vollkommene Vereinigung mit dem Säugling, Unabhängigkeit von Muttermilch-Ersatzprodukten, seinem Kind das uneingeschränkt Beste geben. Nicht nur Nahrung, sondern auch Wärme, Zärtlichkeit und schlichtweg sehr private Mutter-Zeit. Ganz schön viel Mutter-Zeit, wie du feststellen wirst, und für manche Anhängerinnen des freien Stillens etliche Jahre der durchaus gemütlichen, mitwachsenden Ein- oder Mehrmundbesauferei.

Aber Schluss mit der reinen Lobhudelei über das Stillen. Stillende wissen, dass das Stillen nicht immer einfach ist, auch wenn unsere Brüste angewachsen sind und wir doch davon ausgehen sollten, sie „bedienen“ zu können. Und noch nicht Stillende werden für den Fall des Still-Versuches erfahren, dass Stillen zwar das Natürlichste der Welt ist, jedoch auch Routine erfordert und Disziplin, Verzicht und Zuversicht – und manches Mal das Aushalten von wirklich gemeinen, direkt ins Hirn schießenden Schmerzen. Du kannst sogar richtig krank werden durch schlechte Stillpositionen, dauernden Schlafentzug und permanente Überlastung – aber du kannst dich auch gesund stillen und um den gesunden Verstand stillen. Du kannst stillen, so lange du möchtest, bis du alt und grau bist, und vielleicht findest du deine spätere Profession als Amme über den ersten, schmerzhaften Stillversuch am eigenen Wurm – wer weiß?

Doch zurück zum Thema. Du überlegst, ob sich das Stillen wirklich lohnt und möchtest wissen, was du dafür bekommst? Aus deiner Sicht: die Bestätigung, stillpotent zu sein. Eine gewisser-

maßen lebenslange Auszeichnung für dich und deine Brüste. Diese Auszeichnung, für die es keine Plakette, keinen Pokal und leider Gottes auch kein Geld gibt, ist nicht käuflich, nicht re-tourmierbar und nicht auf andere übertragbar. Schon gar nicht auf deinen Partner, der sich über Wochen, Monate und vielleicht auch Jahre fragen wird, wie es sich anfühlt, wenn ein glücklich schmatzendes Baby, Kleinkind und vielleicht sogar Schulkind ihre Mama der Brüste wegen noch einen Tick lieber hat als sonst.

#### Als stillpotente Frau

- kannst du deine Brüste bedienen und weißt auch, wie sie sich von anderen kleinen Personen bedienen lassen
- hast du die Vorzüge deines Frauenkörpers voll ausgeschöpft und brauchst dir nicht weismachen zu lassen, dass beim warmen Abspritzen und Absaugen zu wenig weißliche Flüssigkeit aus deinen Nippeln herauskommt
- ernährst du dein Kind optimal, denn wer außer dir könnte eine täglich variable, leckere Geschmacksmischung höchst effizienter, einzig von positiven Nebenwirkungen begleiteter Systembausteine für genau dein Kind produzieren, die noch dazu rund um die Uhr verfügbar ist
- nimmst du angeblich ab, wenn du das überhaupt vorhast
- wirst du zwar nicht am Busen, aber vielleicht finanziell eintrocknen, weil du in der vielen verstillten Zeit keiner Erwerbstätigkeit nachgehst und außerdem langsam aber sicher verblödest, so dass du auch nach der aktiven Stillzeit dementer bist als zuvor und dir um langweilige Bürotage keine Sorgen mehr zu machen brauchst. Dieser Punkt der Aufzählung ist eine gemeine Unterstellung, aber vielleicht hattest du ohnehin vor, dich nach der Geburt selbstständig zu machen und so Herrin deiner Zeit, des Tages, der Nacht sowie deiner, sagen wir, adaptierten geistigen Fähigkeiten zu sein ...

Stillpotente Frauen nehmen sich das, was ihnen zusteht, und zwar das Beste. Und das noch dazu kostenlos, rund um die Uhr, unter der Woche, an Wochenenden, Feiertagen, im Sommer, Winter, zu Hause oder auf Reisen, auf der Erde oder im Weltall – solltest du Astronautin sein und einen Säugling bei der nächsten Mission dabei haben.

Nach einigen erfolgreichen Jahren der Stillbeziehung zu meinen Kindern und einem recht schweren Stillstart, der durch eine unnötigerweise an mir vorgenommene Bauchoperation verursacht worden war, habe ich nun dieses Buch geschrieben – auch deswegen, um nie zu vergessen, wie die ganze Stillerei so vor sich ging und welche Gedanken mir durch den Kopf geschossen sind, wenn ich das Stillen besonders genossen habe oder es mir, warum auch immer, gerade einmal wieder unglaublich auf den Geist gegangen ist.

Du kannst als Mädchen gar nicht jung genug sein, dich mit deiner persönlichen Stillpotenz zu beschäftigen! Hör nicht auf Gerüchte und doofe Sprüche bezüglich Größe oder Form deiner Brüste. Das alles ist zufällig so zu dir gekommen und wurde dir von deinen Erzeugern mitgegeben. Für das Stillen macht es auch herzlich wenig Unterschied, welche äußere Beschaffenheit deine Brüste haben – auf die inneren Werte kommt es hier an, und die sind unabhängig vom Fettgewebe außendrum bei uns Frauen naturgemäß vorhanden, wenn es um die stillpotente Stillbrust geht.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch Spaß machen wird und du Lust verspürst,

- deine Brüste selber zu walken und zu kneten und sie walken und kneten zu lassen,
- deine Brüste säugen zu lassen und auch mal selbst an ihnen zu saugen (probier es aus, das könnte auch bei sehr kleinen Brüsten klappen – und wenn du gerade stillst, kannst du so selber Milch bei dir trinken),
- deinen Brüsten ohne Maschinen das weiße Gold abzapfen und
- dich bedingungslos auf das Abenteuer Stillen einzulassen, wenn es einmal so weit ist.

Stillen ist tatsächlich ein Abenteuer, denn du weißt nicht, was auf dich zukommt. Später dann, beim zweiten, dritten und allen weiteren Kindern hast du das Stillen vielleicht(er) im Griff. Vor der ersten Stillzeit jedoch bist du eine Anfängerin.

Das Gute daran: Du brauchst fürs Stillen keinen Stillführerschein, den du in irgendeinem Vorbereitungskurs erwirbst oder gegen teures Geld in der Stillführerschule kaufen musst. Die richtige Vorbereitung auf das Stillen ist vielmehr, deine Brüste zu lieben und sie als verlängerten Futterlöffel zu betrachten. Diese zwei reifen, potenten Milchknospen werden dir viel Arbeit abnehmen, dir aber auch manch schlaflose Stunden bescheren. Als echte Abenteuerin und Forscherin weißt du jedoch, dass es auf ausgetretenen Pfaden wenig Neues zu entdecken gibt und der erste Schritt in eine neue Welt daher besonders spannend ist.

Dieses Buch können Mädchen und Frauen alleine oder gemeinsam mit der besten Freundin lesen. Aber auch deine Mutter ist vielleicht daran interessiert, es einmal durchzublätern, und wird dir dann eventuell berichten wollen, ob und wie lange sie dich (und deine Geschwister, und vielleicht noch andere) gestillt und wie sie diese Zeit in Erinnerung behalten hat.

Vergiss nicht, dass du nach der Geburt eines Kindes auf unbestimmte Zeit und in unbestimmter Menge perfekt abgestimmte Muttermilch produzieren kannst, solange die Nachfrage da ist, denn die Nachfrage bestimmt das Angebot. Wenn das kein Wunder ist – was dann?



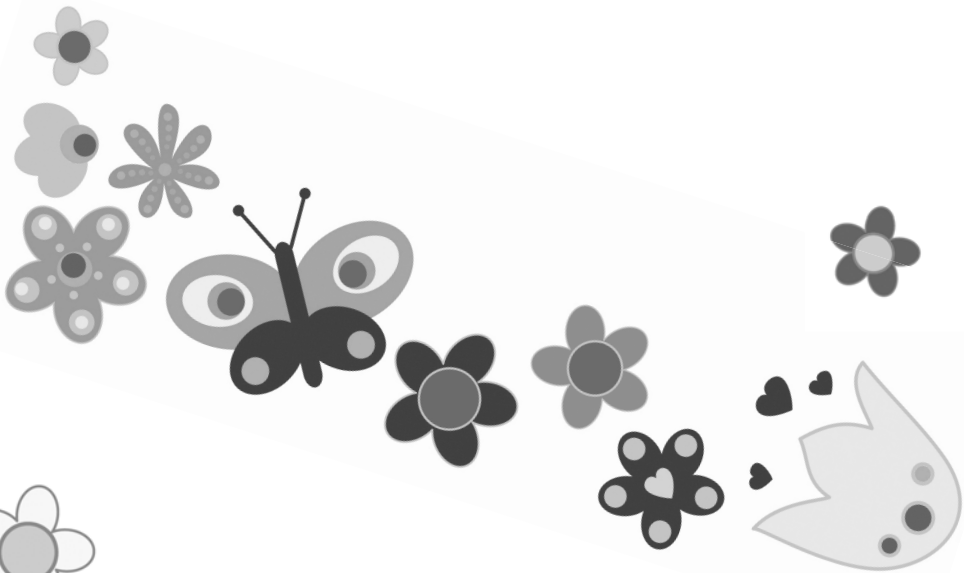
## PROBLEME UND SCHMERZEN BEIM STILLEN – WAS TUN?

Solltest du Probleme beim Stillen haben – was für eine Anfängerin nichts Ungewöhnliches ist – und/oder deine Stillschmerzen trotz der im Buch beschriebenen Linderungsmethoden unvermindert stark und störend weiter andauern, zögere bitte nicht, eine Hebamme, eine Stillberaterin, eine(n) Ärztin / Arzt deines Vertrauens oder eine(n) anderweitige(n) Therapeutin / Therapeuten zu befragen.

Auch stillende Mütter und Frauen, die früher einmal selbst gestillt haben, sind Still-Expertinnen. Sie können dir eine gute Stütze in nicht so leichten Stillzeiten sein und dich dabei ermutigen, einen schmerzfreien Weg zu finden. Beschreibe, wie genau dein Stillproblem beschaffen ist und welche Art von Schmerzen du wahrnimmst.

Bedenke, dass deine Brust zwar „automatisch“ Milch erzeugt, körperlicher / seelischer Stress, Unwohlsein, gewisse Nahrungsmittel oder Krankheiten das Stillen jedoch negativ beeinflussen können.

Nun aber zurück zum Wunder des Stillens und den Geschichten von Anna, Eva und Tante Lore...



## *Annas Katzenbrüste und die Badewannen voller Milch.*

Anna sitzt auf dem Balkon und genießt sommerliche 30 Grad. Ihre Kinder sind das erste Mal, seit sie auf der Welt sind, nachts nicht bei ihr – und das bedeutet für Anna, dass seit über 6 Jahren das erste Mal abends, nachts, morgens und nachmittags nicht gestillt werden wird. „In der Anfangsstillzeit wäre das nicht gegangen“, erinnert sich Anna an früher, „da hätte ich nach einem halben Tag pralle Brüste und spätestens am nächsten Morgen einen schmerzhaften Milchstau gehabt, autsch.“

Warum Anna noch immer stillt, weiß sie eigentlich gar nicht so genau. Es hat sich so ergeben und fühlt sich einfach richtig an. Während sie ihre Brüste und die schlafenden Nippel betrachtet, klingelt ihre Freundin Eva an der Tür. „Eva, ich hatte ja ganz vergessen, dass du vorbeikommen wolltest – es lebe die Stilldemenz“, lacht Anna über sich selber, und Eva verschwindet mit dem Hinweis „muss mal“ aufs Klo.

Eva ist schwanger mit ihrem ersten Kind. Als sie vom Toilettenbesuch zurück kommt, fällt sie müde und mit leicht geschwellenen Beinen auf Annas Couch. „Also ehrlich“, stöhnt sie, „so eine Schwangerschaft hätte ich mir leichter vorgestellt. Und meine Titten werden auch immer draller, die platzen bald noch. Fühl' mich jetzt schon wie eine Kuh.“ „Ich kann dich beruhigen“, kichert Anna, „wenn sie überhaupt annähernd mal platzen, dann erst nach dem Milcheinschuss, so zwei oder drei Tage nach der Geburt, und selbst dann platzen sie natürlich nicht, das wäre ja ganz schön doof von deinem Körper. Vergiss nicht, ein Foto von deinen Monster-Bubus zu machen, wenn die Milch das allererste Mal eingeschossen ist! Dieses Ergebnis bekommst du sonst nur auf chirurgischem Weg. Aber leider ist der Wunderbusen nach einigen Tagen wieder abgeschwollen auf normale Stillgröße. Oder zum Glück – der wird nämlich ganz schön heiß und fühlt sich absolut unnormal an. Ich hab damals Quarkwickel draufgemacht, hat zwar ziemlich ekelhaft gestunken, war aber eine deutliche Erleichterung.“

Stillen? Wunderbusen? Quarkwickel? Damit hatte sich Eva eigentlich noch überhaupt nicht auseinandergesetzt. Eheseminar, Schwangerschaft, vielleicht noch einen Geburtsvorbereitungskurs bei der Hebamme, ok, aber für danach – was sollte nach der Geburt schon Großartiges passieren? Dann war das Kind ja da und das Schwierigste überstanden. Der Wurm würde regelmäßig quäken und irgendwas würde man ihm dann wohl auch füttern. Stillen, so überlegt Eva

Sachen auch finde, oder?“ „Nö, das brauchst du eigentlich nicht, das Licht. Das Baby und die Kissen wirst du ja wohl so ertasten können, und zur Warze findet dein Kind von ganz alleine, wenn du es halbwegs in die richtige Position bringst. Die duftet so lecker, daran kann kein Säugling vorbei. Zack, schon ist sie im Mund, schmatz schmatz schmatz. Üb das Stillen im Liegen ein paar Mal am Tag, dann klappt es auch bei Dunkelheit problemlos. So war es zumindest bei mir.“

„Und wie weiß ich, wann das Kind fertig ist? Meine Möpfe haben ja kein Sichtfenster. Muss ich das Kind nach dem Stillen dann wiegen, oder wie?“ „Eine Babywaage, genau“, lacht Anna. „Das war mein größter Fehlkauf der letzten sechs Jahre, hab sie längst dem Flohmarkt gespendet. Damals dachte ich auch noch, eine Waage, das muss sein. Wie soll ich denn sonst feststellen, ob das Baby auch genug getrunken hat und ordentlich zunimmt?“ „Und, warum war die Waage ein Fehlkauf? Wie willst du es denn sonst feststellen, das mit dem Zunehmen?“

Eva runzelt die Stirn, und Anna deutet auf ihre Augen. „Augenmaß, Eva. Du siehst es deinem Kind an, ob es gesund ist. Außerdem spürst du die Fettpölsterchen und bemerkst an der Pipi-Menge, ob es genug trinkt.“ „Und an der Kack-Menge wohl auch, oder?“ „Nicht unbedingt. Kinder, die nur Muttermilch zu sich nehmen, kacken manchmal tagelang gar nicht, und das ist auch vollkommen normal. Es kann aber auch sein, dass sie mehrmals täglich kacken, und auch das ist normal. Wenn du voll stillst, ist alles so normal, dass es fast schon unnormal ist“, kichert Anna.

„Also ich lass das jetzt einfach mal alles auf mich zukommen“, beschließt Eva. „Irgendwie hast du ja schon recht. Da werde ich mit zwei Titten am Oberkörper geboren – die sind ja nicht nur für meinen Mann oder den teuren BH reserviert. Wäre wohl eine Spur zu aufwändig, Möpfe nur für Männer oder Wäschefirmen anwachsen zu lassen.“ „Korrekt“, bestätigt Anna. „Wobei ich den BH ja dann für die Stilleinlagen brauche, die ich im Regal entdeckt habe“, meint Eva. „Nicht zwangsläufig“, korrigiert Anna ihre Freundin. „Bei Wölfchen dachte ich auch noch, die T-Shirt-Überflutung kann ich nur mit Stilleinlagen auffangen – Unmengen hab ich davon verbraucht, das ging ganz schön ins Geld und irgendwie tat mir die viele Milch leid, die ich auf diese Weise verloren hab. Dann gab mir meine Hebamme den Tipp, die Brust einfach so lange abzudrücken, bis das Prickeln vorbei ist und keine Milch mehr einschießt.“

„Abdrücken? Wie meinst du das?“ „Wie beim Gartenschlauch“, erklärt Anna. „Du kannst ihn entweder umknicken, also die nackte Warze umknicken, wenn du an sie rankommst. Noch praktischer und überall anwendbar ist allerdings, mit dem Arm oder der flachen Hand auf die Brustwarze zu drücken. Die Brust checkt dann: Aha, hier kommt nix raus, halt ich es besser mal zurück. Und nach einer halben Minute oder so ist der Laden dicht und du läufst nicht mehr aus.“

## *Tante Lore und der Fencheltee*

„Anna hat einen Stillwahn“, sagte Annas Tante Lore, die gegenüber wohnt, zu Beginn von Wölfchens Stillzeit öfters mal, und Sachen wie: „Das gibt’s doch nicht, dass dieses Baby schon wieder trinken muss! Du hast damals alle 4 Stunden ein Flaschi bekommen und nachts ganz brav durchgeschlafen. Für Zwischendurch hatte deine Mama ein Teeli – und sieh, was aus dir geworden ist, so falsch kann diese Ernährung doch nicht gewesen sein. Zumal uns Ottilie später dann die ganzen Gläschen auch noch geschenkt hat. Wie teuer das alles gewesen wäre!“

Lore, die Annas Cousin Claus nur knappe zwei Wochen und seinen Bruder Justus gar nicht gestillt hatte, verstand nicht, wie Anna so lange die „Milchkuh“ spielen konnte. „Bei Claus war die Milch auf einmal weg, als er wegen seiner Gelbsucht in die Kinderklinik musste. Und bei Justus hab ich das mit dem Stillen dann gar nicht mehr angefangen, wozu auch? Es gab ja Ersatzprodukte für uns Frauen.“ Anna hatte, dem Tipp ihrer Hebamme sei Dank, Wölfchens Gelbsucht lediglich mit Sonnenlicht und Muttermilch auskuriert. „Meine Große musste wegen ihrer schweren Gelbsucht in keine Klinik, und einen Arzt brauchten wir auch nicht. Und bei der Kleinen wusste ich dann noch viel besser, wie alles funktionierte“, erklärte sie der Tante daher kurz und knapp und ertete einen überraschten Blick.

Manchmal allerdings brachten vor allem die Diskussionen um den aus Sicht von Tante Lore absolut notwendigen Babytee Anna absolut nicht notwendigen Stress ein. Als es, einige Wochen nach Wölfchens Geburt, wirklich sehr heiß und Anna stündlich am Stillen war, wollte Wölfchen natürlich viel bei seiner Mama trinken. Was kein Problem war, da Annas Brüste ja die Aufforderung erhielten, mehr Milch zu produzieren und diese mit einiger Verzögerung auch befolgten. Dennoch wünschte sich Anna in dieser Zeit etwas mehr Zuspruch oder zumindest Zurückhaltung von Tante Lore, mit der sie sich den Gartenzaun teilte. Denn das sommerliche Dauerstillen zehrte an Annas Nerven und war, bis endlich mehr Milch kam, auch körperlich gewöhnungsbedürftig. Dazu kam die leidige Diskussion um nötigen oder unnötigen Babytee. „Liebe Tante, wenn du deinen Fencheltee unbedingt losbringen willst, dann gib ihn bitte mir“, meinte Anna eines Tages entnervt – und das Tee-Problem war glücklicherweise beseitigt.

Fortan wurde Anna von Tante Lore mit Tee versorgt – die damit auch ein bisschen stolz war, über Umwege ihren extra im Babyladen gekauften Tee an die proppere Großnichte weitergeben zu können. „Wölfchen liebt den Milchgeschmack, wenn ich deinen Tee getrunken habe“, lobte Anna ihre Tante, die verwundert wissen wollte: „Wie, Milchgeschmack? Milch schmeckt doch immer gleich.“ „Die Milch aus dem Kühlregal vielleicht – da werden ja zig verschiedene Milchen

# *Das freie Säugen: Jede Menge Muttermilch-Wissen für den Start*


Deine Muttermilch ist nicht nur lecker, sie passt sich auch perfekt den jeweiligen Erfordernissen an. Und zwar vom ersten Saugen deines Kindes an der Brust bis zur letzten Stillmahlzeit Jahre später. Eine bessere Kindermilch gibt es nicht, und alle, die das Gegenteil behaupten, flunkern dir etwas vor – zum Beispiel, weil sie unzureichend informiert sind, an Ammenmärchen glauben oder industriell produzierten Muttermilch-Ersatz verkaufen wollen.

## STILLEN MACHT GLÜCKLICH – ABER DU BEGINNST ALS LAIE

Freu dich, denn du wirst beim Stillen jede Menge Glückshormone ausschütten, die du in ähnlicher Form vielleicht bereits von deiner Hausgeburt kennst. Was gibt es Schöneres, als Aug in Aug mit dem Baby, Mund an Brust, Haut an Haut zu füttern und förmlich ineinander zu fließen? Wie auch sonst im Leben, kann speziell beim Stillen der Anfang jedoch beschwerlich sein.

Nicht etwa, weil du die Muttermilch erst richtig anmischen, verdünnen oder klumpenfrei rühren müsstest – Muttermilch ist perfekt, sie hat keine Klumpen, ein zu dick- oder zu dünnflüssig, ein zu warm oder zu kalt gibt es nicht. Lass dir daher **niemals** einreden, du hättest „zu wenig“ Milch oder deine Milch sei zu „dünnflüssig“! Wenn du dein Baby stets nach Bedarf stillst und die ersten etwa 6 Monate nichts zufütterst (keinen Tee, keine Flaschenmilch, keine Breie), wirst du immer genau die Milch produzieren, die dein Kind braucht: passend in Mischung und Menge.

Aber du fühlst dich vielleicht wie ein absoluter Busen-Laie, wenn es dir nicht gelingt, den Nippel fürs leichtere Ansaugen hart zu machen und die Brustwarze so zu formen, dass sie sich in den kleinen Mund deines gierigen, nervös zappelnden Säugemenschleins reinstopfen lässt.

 *Anna meint: „Du bist zwar noch ein Laie, aber keine Sorge, denn stillen kannst du auch mit weichen Nippeln, und das Reinstopfen übernimmt das geübte Stillkind später dann sowieso von selbst.“*


Sei geduldig mit dir und deiner Brust! Es reicht, wenn das Baby hektisch ist. Hat sich das hungrige Kind einmal an deinem Nippel festgesaugt, bleibt es daran haften – auch dann, wenn die Stillposition ungünstig ist, du Rückenschmerzen bekommst oder die Warze brennt, weil sie nicht komplett im Babymund verschwunden ist. Beachte daher den folgenden Punkt.

## DAS BABY KRÄNKELT: DIE STILLMAMA IM STRESS

Wenn das Baby kränkelt, es Fieber hat und so richtig schlecht drauf ist, dann braucht es ganz besonders viel Mama-Zeit und auch Mama-Milch. Vor allem bei Fieber muss der Flüssigkeitsverlust, den das Baby durch das Schwitzen erleidet, über zusätzliche Muttermilch ausgeglichen werden. Das kann anstrengend sein, vor allem dann, wenn du als Mutter auch einen Virus aufgeschnappt hast, überlastet oder emotional gefordert bist. Biete dem Kind immer wieder die Brust, gerade dann, wenn es wenig Appetit hat und von alleine nicht so interessiert an deiner Milch ist wie sonst.

In Zeiten der Krankheit ist jede Hilfe für dich sehr wertvoll: Zögere nicht, sie anzunehmen! Fordere sie von deiner Umwelt sogar aktiv ein. Du brauchst ausreichend Gelegenheit, dich selber zu regenerieren, und sei es nur vom gesteigerten Stillbedürfnis und der prompten Anforderung an deinen Körper, deutlich mehr Milch zu produzieren. Absolut verzichtbare stillkritische Kommentare der Umgebung treffen dich im müden und erschöpften Zustand doppelt hart, daher achte auf ausreichend Schlaf (am besten neben dem kranken Baby im Bett, damit du rasch reagieren kannst und nicht für jeden Muckser aufzustehen brauchst) und nimm dir jede Ruhepause, die sich dir bietet.

Es kommen wieder andere Tage, an denen du mehr auf deine eigenen Bedürfnisse achten kannst. Aber ein krankes Baby ist gewissermaßen ein Spezialfall, und als voll stillende Frau kannst du dein Kind nicht einfach so an andere Leute abgeben. Ihr beide geht da jetzt durch, und ihr werdet es schaffen. Vielleicht kündigt sich ja auch ein Zähnchen an und dein Baby ist deshalb so „unrund“? Verzeih ihm seine Launen, es kam eben erst auf die Welt und kennt sich mit den hiesigen Gepflogenheiten und Wachstumsbegleiterscheinungen noch nicht so gut aus.

 *Anna meint: „Sprich mit deinem Kind und erkläre ihm, dass du ihm dabei helfen wirst, groß zu werden. Und, das sei nochmals gesagt: Sprich mit anderen, deren Hilfe du gerade jetzt sehr gut brauchen kannst. Sei es zum Einkaufen, Essen bringen oder endlich halbwegs Ausschlafen lassen.“*

## DER MILCH-STAU-SEE

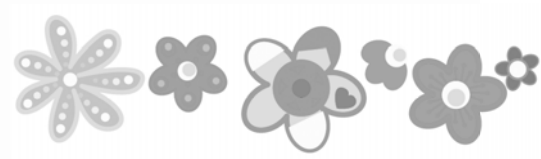

Zu viel Milch sei kein Problem, denkst du? Das stimmt nicht ganz, denn wo viel Nachfrage durch den Säugling ist, da wird auch das Angebot der Muttermilch größer. So passiert es, dass – vor allem in der Zeit, wo du nur stillst und dein Baby noch keine andere Flüssigkeit oder Nahrung bekommt – teilweise ein Ungleichgewicht entstehen kann und du zum Beispiel auch dann Muttermilch produzierst, wann es dir eigentlich überhaupt nicht passt: An der Kasse im Supermarkt

## *Stille Gedanken für den Alltag von Abmelken bis Zyklus und Verhütung*

**Abmelken:** Das Abmelken deiner Milch kannst du schon während der Schwangerschaft ausprobieren. Was für ein großartiges Gefühl, eigene Milch zu haben! Benütze zum Abmelken deine Hände so, als würdest du die Brust sanft ausstreichen – als würdest du eine zähe Masse sorgsam nach vorne in Richtung Ausgang schieben und dann einen Moment warten, bis die nunmehr in Flüssigkeit gewandelte Masse an die Oberfläche quellen kann. Es braucht den passenden Druck und die geeignete Richtung, um deine Brust in Stimmung zu bringen, denn deine Brust hat Charakter und lässt sich durch Störereignisse aus dem Takt bringen. Für richtig viel Milch braucht es außerdem den sogenannten „Milchspendereflex“ – danach schütze deine Umgebung, denn Brüste können, wenn sie volle Fahrt aufnehmen, ganz schön weit spritzen und saure Milch riecht auch noch nach Wochen auf Möbeln oder Teppichböden. Den besten Milchspendereflex kann vermutlich das Baby bei dir auslösen, denn es saugt nicht nur, es knetet auch und trippelt mit seinen kleinen Fingerchen geradezu auf deinen Brüsten auf und ab.

**Abstillen:** Das Abstillen geht automatisch vonstatten, nämlich, indem keine Nachfrage nach deiner Milch mehr besteht. Dennoch kann es sein, dass du auch noch lange Zeit nach dem letzten Stillen Milch produzierst, wenn du deine Brust melkst. Dies ist wohl ein Sicherheitsmechanismus der Natur und zeigt dir, wie clever deine Milchmaschine ist, den Milchhahn nicht sofort zuzudrehen, sondern ihn gewissermaßen auf „Stand-by-Betrieb“ zu halten. Übrigens können Frauen, die einmal schwanger waren, immer wieder Milch produzieren, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Du würdest später also durchaus als Amme für ein fremdes Baby in Frage kommen und bräuchtest dieses nur über einen längeren Zeitraum konsequent anzulegen und damit deine Brust(warze) zu stimulieren. Vom medikamentösen Abstillen ist generell abzuraten, nicht zuletzt, da die teils unerforschten Langzeitwirkungen heftig ausfallen können (die Rede ist z.B. von Parkinson), es sei denn, du musst aus einem unaufschiebbaren Notfall heraus dringend abstillen. Ansonsten kannst du, um das natürliche Abstillen zu beschleunigen, auch spezielle Abstill-Tees (Inhaltsstoffe z.B. Salbei) konsumieren und den Kontakt zum Baby generell herabsetzen. Der Gedanke daran fällt dir schwer? Dann still weiter, so lange du möchtest!

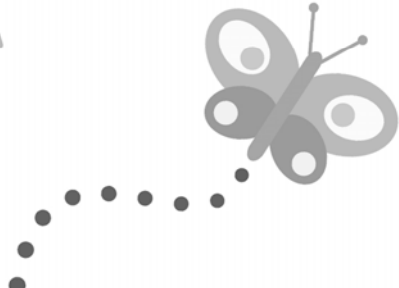
**Adoption:** Auch adoptierte Kinder können von der neuen Mutter gestillt werden. Voraussetzung dafür ist allerdings die hormonelle Laktation bzw. sog. „Relaktation“. Wenn eine Mutter noch nie gestillt hat, braucht sie die für das Stillen erforderlichen Hormone, damit der Körper eine Initialisierung bekommt und anfängt, Muttermilch zu produzieren. Bei der Relaktation erinnert



## *Deine stillen Erinnerungen*

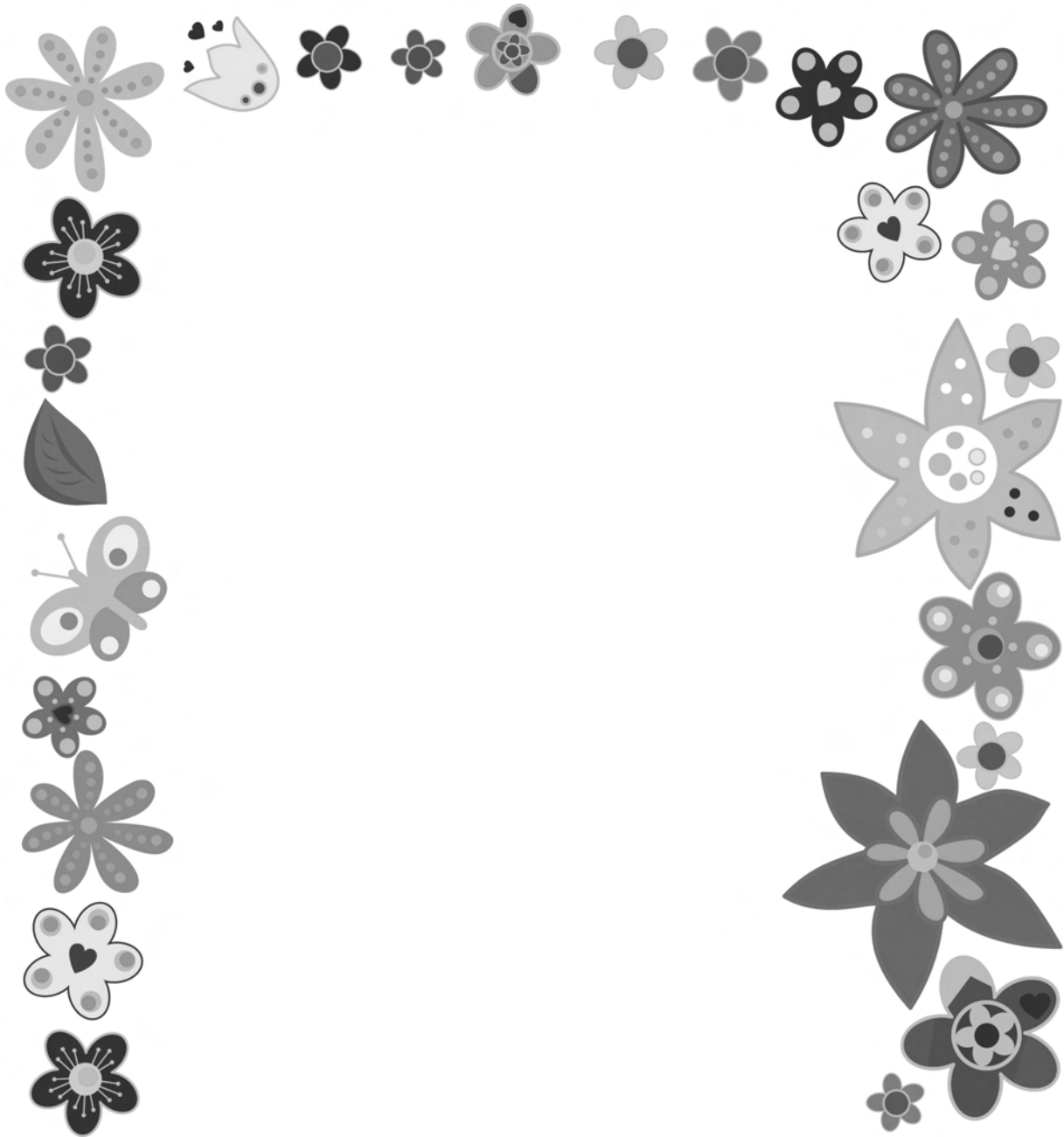
Halte nachfolgend deine Erfahrungen an die Stillzeit fest – sei es in Fotos, Gedanken oder anderen (eingeklebten) Erinnerungsstücken.

Später einmal kannst du das Buch dann deinen Kindern und Kindeskindern zeigen und ihnen vor Augen führen, wie lebhaft die angeblich „stille“ Zeit bei dir war.



*Anna meint: „Das Wort ‚stillen‘ bedeutete ursprünglich ‚ein Kind zum Schreien bringen, wenn es nach Nahrung schreit‘. Wie ginge dies – damals wie heute – schneller und besser vor sich als an deiner Brust? Manche Dingen ändern sich eben nie.“*








Das große Forum für Mädchen  
und Frauen: [www.privatgeburt.de](http://www.privatgeburt.de)

*Viele interessante  
Bücher u.a. rund ums  
Frausein, Fruchtbarkeit &  
Kinderwunsch, Schwangerschaft,  
Geburt und die Aufzucht der  
lieben Kleinen gibt es im Salzburger  
Spezialverlag edition riedenburg (z.B.  
„Und der Klapperstorch kommt doch“, „Luxus  
Privatgeburt“, „Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“,  
„Meine Folgeschwangerschaft“, „Regelschmerz ade! Die freie  
Menstruation“, Kindersachbuchreihe „Ich weiß jetzt wie!“ (Band 14:  
Unser Baby kommt zu Hause! Thema Hausgeburt; Band 15: Baby Lulu  
kann es schon! Thema windelfreies Baby). Flugs ab ins Netz:*

 edition  
riedenburg

*[www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)*




Du möchtest wissen, was du mit deinen Brüsten so alles anstellen kannst? Wenn erst mal Milch drin ist, gibt's kein Halten mehr, denn du hast die besten Durchlauferhitzer der Welt eingebaut und dein Baby wird den Mund nicht voll genug kriegen können. Leg los und fang einfach an zu stillen! Bequem und kostenlos kannst du dein Kind mit diesen unsagbar sanften, rosaroten Milchtüten ernähren und ihm gleichzeitig sehr, sehr nahe sein – überall und zu jeder Zeit.


Doch auf dem Weg zur Langstreckenstillerin gibt es für dich eventuell einige Hürden zu meistern. Anfangs bist du ... genau, eine Anfängerin. Und obwohl du mit Busen zur Welt gekommen bist und die Busen-Bedienung im Säugefall eigentlich intuitiv ablaufen sollte, kann es zwicken und sogar vampirhafte Züge annehmen: Dann nämlich, wenn du die Nacht zum Tag machst, dich rund um die Uhr bereitwillig aussaugen lässt und das Baby wegen deiner blutigen Brustwarzen selber roten Sabber spuckt. Stillen ist eben nichts für schwache Nerven. Aber vor allem die Nerven der Umgebung werden gefordert sein, wenn du deine Titten überall auspackst und dich der Muttermilchersatzindustrie konsequent verschließt. Als Stillerin ist an dir eine gute Kundin minderwertiger Produkte verloren gegangen! Und weil vor allem die anderen dank weiblicher Dauerberieselung zu wissen glauben, wie wichtig Fläschchen, Gläschen und Breikocherei sind, hast du spätestens im zweiten Lebenshalbjahr deines Kindes Erklärungsbedarf, warum du noch immer nach Lust und Laune frei säugst und mit Brüsten, Nippeln und Co arbeitest. Verkaufte Kritikern deine Entscheidung fürs Stillen eigenmächtig und teste die hormonell bis ins Feinste ausgeklügelte Sogwirkung deines vorzüglichen Bio-Milch-Ladens!

**Aus dem Inhalt:** Deine Brüste, ja, die können was! • Annas Katzenbrüste und die Badewannen voller Milch • Tante Lore und der Fencheltee • Das freie Säugen: Jede Menge Muttermilch-Wissen für den Start • Stillen macht glücklich • Richtiges Andocken • Private Ruhe für deine unbezahlten Höchstleistungen • Butterblumen-Milch • Milcheinschuss und Folgemilch • Das Baby klopft auf Holz • Stille nach Bedarf • „Leere“ Brüste gibt es nicht • Weicher Brustwarzen-Typ bist du? • Stillst du noch oder nuckelt es schon? • Hüte dich vor wunden Brustwarzen • Es blutet, schmerzt und brennt total: das hilft • „Verirrte“ oder verstopfte Mini-Brustwarzen • Stillverweigerung • Das Baby kränkt: Die Stillmama im Stress • Der Milch-Stau-See • Wohin mit der überschüssigen Milch? • Still(-) und Kleidungsstipps • Wirst du eine Langstreckenstillerin? • Wenn das nächste Kind kommt – neu oder doppelt stillen • Zum raschen Nachlesen: Muttermilch, von Natur aus perfekt konzipiert • Stille Gedanken für den Alltag von Abmelken bis Zyklus und Verhütung

PLUS: Raum und Platz für deine stillen Erinnerungen – zum späteren Beweis dafür, wie lebhaft die angeblich „stille“ Zeit bei dir war.



Die Autorin, Dr. phil. Caroline Oblasser, verfügt selbst über jahrelange Stillenerfahrung. Vor allem nach der Hausgeburt ihrer zweiten Tochter hat sie entdeckt, wie harmonisch sich die körpereigene Babyernährung in den Alltag einer berufstätigen Frau integrieren lässt. Ihre gesammelten Tipps für Stillmütter hat sie ohne Beigabe künstlicher Zusatzstoffe in diesem Büchlein leicht verdaulich zu Papier gebracht. • Vorbereitung aufs Mamasein und Stilltreffen im Internet unter [www.privatgeburt.de](http://www.privatgeburt.de)



ISBN 978-3-902647-46-7



edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at