

Hebamme  
Kristina Seifert

# Stillbrüste

100 x Mamas Milchbar im Portrait

Das ganz  
besondere  
Fotobuch

 edition  
riedenburg

# Stillen, stillen, stillen, stillen – Brust-Besitzerinnen packen aus!

Prall, weich, groß, klein: Brüste sind wie Frauen – höchst unterschiedlich. Doch was geschieht mit ihnen, wenn sie zu Milchbrüsten werden? Und wie reagieren ihre Besitzerinnen auf diverse stillzeitbedingte Veränderungen?

Hebamme Kristina Seifert bat die Besitzerinnen von über 100 Stillbrüsten vor die Kamera. Anonym und mit „Blatt“ vor dem Kopf geben sie Auskunft darüber, was passiert, wenn frau teils jahrelang stillt oder gestillt hat.

Herausgekommen ist dieses höchst interessante Fotobuch. Es widerlegt nicht nur diverse Ammenmärchen zum Stillen, sondern macht – Frauen und ihren Partnern – auch unverschämt viel Lust auf die ursprünglichste aller Ernährungsformen mit dem besten Werkzeug, das Mutter Natur dafür zu bieten hat.



Kristina Seifert ist Hebamme und Mutter von fünf Kindern, die sie gestillt hat bzw. immer noch stillt. Mit ihrem Stillbrust-Fotobuch bringt sie nackte Tatsachen ans Licht und zeigt, dass Frauen stillen können, solange sie wollen – echte Brüste halten das aus.

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



9 783902 943934  
ISBN 978-3-902943-93-4



**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.

*Durch intensive Gitararbeit und viele Stunden  
stillend am Laptop konnte dieses Buch entstehen.*

*Danke, Grandy Fichtner!*

**Geschlechtsneutrale Schreibweise**

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

**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.

**Haftungsausschluss**

Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich nicht modifiziert wurden. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, Stillberaterin, Arzt/Ärztin oder Apotheker/in. Die Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt recherchiert. Dennoch können sich medizinische Sachverhalte laufend ändern. Weder Autorin, GastautorInnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbitten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

**Markenschutz**

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

2. Auflage, März 2015

© 2013–2015 edition riedenburg  
Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich  
E-Mail [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)  
Internet [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)  
Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg  
Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN 978-3-902943-93-4**

Hebamme  
Kristina Seifert

# Stillbrüste

100 x Mamas Milchbar im Portrait

Das ganz  
besondere  
Fotobuch

 edition  
riedenburg



# Inhalt



Zur Einstellung	7
Ich stehe im Bad vor dem Spiegel ...	8
Stillen macht Hängebusen: eines von vielen Ammenmärchen	10
Der Lauf der Zeit	11
100 x Mamas Milchbar im Portrait	13
Und selbst?	123

Zur Einstellung



Ich stehe im Bad vor dem Spiegel ...

... und putze mir in affenartiger Geschwindigkeit die Zähne. Es ist 22.32 Uhr. Hinter mir auf der Badematte liegt mein glucksendes Baby, bereit, mit mir ins Bett zu gehen, um nach einigem Hin und Her hoffentlich zu schlafen.

Während des energischen Putzens bewegen sich meine Brüste mit Schwung mit. Ich halte inne und schaue sie mir im Spiegel an: Entsprechen sie dem Idealbild? Ist die Höhe der Warzen symmetrisch?

Mhm, ist die rechte nicht ein Stück größer? Schielen meine Brüste?!

Den Fühltest bestehen sie. Fasst sich gut an, ich mag sie so. Mit 15 hab ich mal den Bleistifttest ausprobiert und dachte, das sei eine sichere Prüfung, ob schön oder nicht schön. Heute, mit 30, könnte ich Bleistift und Anspitzer gut fixiert unterklemmen. Aber irgendwie fühle ich mich mit meinen Brüsten jetzt trotzdem wohler und sicherer als vorher.

Vorher – das ist bei mir 12 Jahre, 4 Kinder und knapp 7 Jahre Stillzeit her. Klar sehe ich auf Fotos die Veränderung meines Körpers. Durch Gewichtsschwankungen, Älterwerden und Veranlagung ist einiges anders, aber nicht hässlicher geworden. Sinnlich erlebe ich den Körper, den ich nun so gut kenne und einfach mag.

Sicher hätte ich nicht Nein gesagt, wenn ich mir eine Brust nach Wahl hätte aussuchen können, und schmalere Hüften, und keine Schwangerschaftsstreifen ...

Verschiedenste Schlafgeräusche – von Schnarchen bis Röcheln und Schmatzen – begleiten im Bett meine Gedanken, wie ich meine Elternzeit noch sinnvoll nutzen kann. Muss irgendwas mit meinem Beruf und meiner persönlichen Situation zu tun haben.

In unserer Region gibt es gefühlte Geburtenspitzen zwischen 18 und 23 und dann zwischen 30 und 35. Die Älteren sind meist gut ausgebildete Frauen in festen Partnerschaften, die – schwanger mit dem Wunschkind – jeden Blog lesen, bei allen Babyclubs angemeldet und schon in allen Babyshops gewesen sind. Das vorzugsweise pastellgelbe Kinderzimmer mit Zier-Borte und neuen, perfekten Möbeln ist in der 20. Schwangerschaftswoche fertig zum Bezug, schön abgeschottet vom Rest der Wohnung. An der Tür prangt der Name des zu erwartenden Nachwuchses in bunten Holzlettern, und in der Küche ist schon alles sterilisiert und vorbereitet, vom Schnuller bis zur Nuckelflasche.

Aber Vorsicht! Fläschchen und Co wurden nur gekauft, falls es mit dem Stillen doch nicht klappt und die Milch weg ist – denn das passiert ja angeblich häufig wie von Zauberhand. Ist klar.

Diese Gruppe von Frauen stillt aber immerhin voll motiviert, je nach Art der Geburtsvorbereitung, die erste Zeit hindurch. Bis eben die Hebamme/Ärztin/ Mutter/Schwiegermutter/Nachbarin/Freundin sagt: „Mama muss jetzt endlich mal zufüttern, denn die Milch reicht nicht.“ Oder es wird behauptet, sie dürfe nicht alle zwei Stunden stillen, damit die frische Milch nicht auf die ange-daute treffe. Das gebe nämlich Koliken! Tja, und wenn das Kind trotz guter Gewichtszunahme oft weint, verträgt es wahrscheinlich keine Muttermilch. Oder – noch simpler – der Partner möchte einfach nach der Arbeit auch mal an der Kinderpflege beteiligt sein und gerne füttern. Da ist es in Zeiten der Gleichberechtigung halt einfacher, abwechselnd das Fläschchen zu geben. Man kann nicht alles haben.

Fazit: Die durchschnittliche Stillzeit in dieser Gruppe liegt bei ca. zwei bis sechs Monaten. Die Bedürfnisse des Kindes sind hier zwar grundsätzlich wichtig, werden aber von gesellschaftlich auferlegten Zwängen und rational durchdachten eigenen Lebenszielen überlagert – entgegen aller Intuition.

Die andere Gruppe ist kaum erwachsen, auf der Suche nach Liebe, Gebrauchtwerden und heiler Welt. Nach einer teilweise sogar von Armut, Ablehnung, psychischer oder physischer Gewalt geprägten Kindheit treten hier oft viele Probleme zwischen Wollen, Wünschen und Tun auf. Die Hinwendung zum Kind ist ganz unterschiedlich ausgeprägt. Häufig wissen die jungen Frauen zwar gut, wo sie Unterstützung finanzieller Art bekommen, aber nicht, von wem sie ganzheitlich begleitet werden können in dieser verwirrenden Zeit. Der eigene Körper wird manchmal ungern geteilt, und die Nähe des Kindes beim Stillen ist ungewohnt und fordernd. Da kann es sein, dass alles Neue mit Ablehnung und Angst beäugt wird. Diese Frauen müssten gut und sanft begleitet werden.

Fazit: Bei viel Empathie und Wertschätzung in der steten Nachbetreuung kann diese Gruppe auf beachtliche Stillzeiten kommen, aber durchschnittlich sind es gefühlte ein bis drei Wochen.

Vielen Frauen beider Gruppen ist eines gemeinsam: Sie haben die hartnäckige Vorstellung fest im Kopf verankert, dass ihre Brüste pro Stillmonat der Schwerkraft mindestens einen Zentimeter nachgeben werden. Viele Fragen entstehen: Will ich das überhaupt? Werde ich noch attraktiv sein? Wird mich mein Partner mit meinem veränderten Aussehen noch mögen?

Wahre Liebe kann und sollte eigentlich über die Veränderungen der Brust und des Körpers generell hinwegsehen. Dem stehen aber hartnäckige Gerüchte über das Ausmaß des Wandels gegenüber: Da wird geraunt, dass nach zwei Jahren Stillzeit die Brust zwischen den Knien herumbaumele. Hinzu gesellt sich die Vorstellung, dass durch den Säugling so ziemlich alles an Gewebe aus der armen Brust herausgesaugt würde und letztlich nur ein leerer Schlauch übrig bliebe. Der wiederum schaue dann flach wie eine Flunder aus. Wer würde das schon wollen?

Fast allen von uns fehlt gewissermaßen die sprichwörtliche gute Oma, die nach dem Krieg

auf dem nackten Feld geboren und dann – mit dem Neugeborenen im Korb – weiter Rüben geerntet hat. Die trotz Hungerzeit den properen Säugling aufopferungsvoll stillte, bis er zu laufen begann, und dies in guter Erinnerung und eine positive Einstellung zu sich selbst hat. Sie könnte in der heutigen Zeit einer frischen Mama gute, nützliche Ratschläge geben.

Die Wirklichkeit sieht oft anders aus: Meine eigene Oma Eva wurde 1932 als Tochter eines Arztes geboren, und ihr älterer Bruder verstarb als Säugling. Oma selbst wurde aus damaliger Sicht „modern“, also mit der Flasche, ernährt. Als Oma dann 1958 und 1959 ihre Kinder geboren hat, hatte sie auch „keine Milch“, und ebenso wenig meine Mutter 1982 und 1996 bei meinem Bruder und mir.

Schon während meiner ersten Schwangerschaft wurde ich daher in Familienkreisen subtil aufs Nicht-Stillen-Können vorbereitet. Ich, das spätere Stillwunder! Wie überrascht waren alle, als es dann doch klappte und meine Brüste tatsächlich Milch hervorbrachten. Welch Phänomen!

Vielleicht sollten wir Frauen einfach nur ein paar fremde Brüste betrachten, um an die Funktion unserer eigenen zu glauben. Zum Beispiel von jener dritten Gruppe von Frauen, die ich bisher noch nicht erwähnt habe: denen, die gerne stillen und gestillt haben.

Höchst unterschiedliche (Still-)Brüste – groß oder klein, straff oder weich, dunkel oder hell – können in diesem Buch in Ruhe angeschaut und beurteilt werden, um stilles Selbstbewusstsein zu erlernen. Und dann lässt sich ganz ehrlich beantworten: Zieht eine Mehrjahresdauerstillbrust doch etwas mehr nach unten als ein Kurzstillbusen?

Viel Freude beim Schmökern in  
über 50 Brustpaaren wünscht

Hebamme

Kristina Seifert

## Stillen macht Hängebusen: eines von vielen Ammenmärchen

Wir Frauen stellen uns vor den Spiegel und schauen so lange, bis wir irgendetwas gefunden haben, das nicht passt. Männer – so der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen – schauen nur kurz in den Spiegel und stellen fest: Passt so.

Genauso geht es Frauen, wenn sie sich ihre Brust anschauen, denn sie vergleichen sie mit den Models der unterschiedlichen Zeitschriften. Vergessen wird dabei, dass dies Kunstwerke sind, teils retuschierte Fotos. Und so bleibt: der eigene Busen ist zu groß, zu klein, zu tief angesetzt, zu hängend – naja, zumindest nicht ideal ...

Wenn es dann um die Überlegung geht: Soll ich stillen oder ruiniere ich mir da den Rest an Schönheit meines Busens? Dann fallen uns Frauen aus anderen Kulturen ein, die viele Kinder haben, keinen BH tragen, lange stillen, vielleicht auch näher dem Äquator wohnen – und deshalb einen leicht hängenden Busen haben? Wie kommt es dazu? Ist es der fehlende BH, das Stillen, sind es die vielen Kinder – oder vielleicht die stärkere Anziehungskraft?

Zumindest denkt dann keine mehr: Es ist vor allem genetisch bedingt, wie meine Brust aussieht.

Was verändert nach der Pubertät im Verlauf des Lebens aber nun wirklich die Brust?

Vor allem sind es: Schwangerschaft, Älterwerden (Menopause) und Rauchen, nicht aber die Stillzeit. Ganz minimal können sich auch noch Gewichtszunahme oder -abnahme auswirken.

Die Brust wird in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet, und egal, ob Frauen primär abstillen oder ihr Baby irgendeine Zeitlang stillen und danach abstillen: Es spielt kaum eine

Rolle. In der Schwangerschaft wird Fettgewebe zurück- und Drüsengewebe aufgebaut.

Nach dem Abstillen (primär oder sekundär) wird als Erstes das Drüsengewebe wieder etwas abgebaut. Bevor aber die Brust mit Fettgewebe remoduliert wird, vergeht manchmal ein Jahr. Danach ist zu erkennen, ob eine Frau schwanger war und ein Kind geboren hat, nicht aber, ob sie gestillt hat – schon gar nicht, wie lange.

In der Menopause wird das Drüsengewebe nochmals zurückgebaut und allmählich mehr Fettgewebe eingelagert – die meisten Frauen erleben, dass die Brust nochmals größer wird.

Rauchen hat generell einen negativen Effekt auf das Bindegewebe. Die Bänder, die die Brust halten, werden damit auch schlechter, die Brust hängt eher.

Hinzu kommt die Schwerkraft – egal, ob wir an den Polen oder in Äquator-Nähe wohnen! Und das ist auch gut so, denn sonst würde den Frauen mit großen Brüsten die Armfreiheit verloren gehen.

Resümee: Möchte ich als Frau keine Veränderung an meiner Brust, dann sollte ich nicht schwanger werden, nicht rauchen, nicht ab- oder zunehmen und vor allem nicht alt werden!

Gudrun von der Ohe

---

Gudrun von der Ohe ist Ärztin sowie IBCLC in Hamburg. Sie ist Mutter zweier erwachsener Kinder und hat mit beiden individuell verschiedene Stillzeiten erlebt, an die sie gerne zurückdenkt.

---

[www.stillberatung.info](http://www.stillberatung.info)

---

## Der Lauf der Zeit

Als ich 25 Jahre alt war, wurde ich zum ersten Mal schwanger. Ich besuchte einen Geburtsvorbereitungskurs, ölte meinen Bauch ein, suchte die alten Strampelanzüge bei meiner Oma auf dem Dachboden, kaufte niedliche winzige Bodys mit kleinen blauen Bärchen vorne drauf, beauftragte meinen Papa, die alte Wickelkommode blau zu streichen, und ließ mir von meiner Mama einen Kinderwagen und einen Autositz spendieren.

Weil in den Heftchen für Schwangere stand, dass man einen Still-BH und Stilleinlagen brauchen würde, kaufte ich auch 2 Still-BHs und eine Packung Stilleinlagen. Kurz vorher hatte ich noch gar nicht gewusst, was Stilleinlagen sind und wofür man sie braucht. Ich machte mir also um ziemlich viele Dinge Gedanken – und im Mittelpunkt dieser Gedanken stand immer mein Baby. Nur über eine einzige Sache habe ich wirklich niemals nachgedacht: dass das Stillen meine Brüste irgendwie verändern könnte.

Nun muss ich ehrlicherweise zugeben, dass ich vorher sowieso nicht viel über das Stillen nachgedacht habe. Ich habe es dann einfach gemacht. Und es waren die intensivsten Momente, die ich mit meinen Kindern in den ersten Monaten erlebt habe.

Jetzt bin ich mehr als ein Jahrzehnt älter, Mutter von 4 Kindern, Kinderärztin und Stillberaterin. Einerseits kann ich es noch immer nicht so richtig verstehen, dass Frauen sich über die Form ihrer Brüste während oder nach der Stillzeit Sorgen machen. Da ich erst nach dem dritten Kind wieder in die Hosen von vor der ersten Schwangerschaft passte, halte ich das „Brustproblem“ für total überbewertet. Irgendwie kommt bei einer Schwangerschaft doch bei den meisten Frauen alles ein bisschen außer Form: der Po, der Bauch und – ja klar – auch die Brust.

Und außer Form gerät mit der Geburt des Babys erst recht auch das Leben. War ich vorher Stu-

dentin (mit knackigen Brüsten – zumindest in meiner Erinnerung) –, so war ich einige Zeit später Mutter (nun mit milchvollen Brüsten). Jetzt bin ich immer noch Mutter und Sorge mich um Vieles, nie aber um die Form meiner Brüste.

Andererseits begegnen uns täglich perfekte Brüste: Werbung, Fernsehen und Zeitschriften erinnern jede Frau und jeden Mann daran, wie das Ideal aussieht. Und unweigerlich muss ich mich da ab und zu doch mal vergleichen – so sehe ich nämlich nicht aus. Aber: So sah ich auch nie aus. Und so sahen die meisten Frauen nie aus. Daran hätte auch ein Verzicht auf das Stillen nichts geändert.

Hätte ich aber nicht gestillt, dann wäre ich um unzählige schöne Momente und Erfahrungen ärmer und meine Kinder hätten nicht den optimalen Milchstart ins Leben bekommen. Seien wir doch mal ehrlich: Wahrscheinlich wären – hätte ich nicht gestillt – Brüste (UND Po UND Bauch und und und) trotzdem nicht mehr so knackig wie mit 25. Einen Verzicht auf das Stillen wäre es jedenfalls nicht wert gewesen.

Schwangerschaft, Kinder und der Lauf der Zeit verändern uns eben. Sie verändern unsere Seele, sie verändern unseren Körper. Wenn ich mich für das Leben entscheide, muss ich das akzeptieren. Und: entscheide ich mich, mein Kind zu stillen, dann kann ich ihm die innigste Bindung, die optimalste Ernährung und den stabilsten Baustein für ein gesundes Leben geben.

Frauen können sich aus vielen Gründen gegen das Stillen entscheiden. Aber aus Angst um eine schöne Brust sollte keine Frau auf diese einmalige Erfahrung verzichten. Ich danke daher allen Frauen, die uns hier zeigen, wie ihre Brüste heute aussehen: in einem bestimmten Alter, nach einer oder mehreren Schwangerschaften und nach unterschiedlich langen Stillzeiten.

Julia Gottschalk

---

Dr. med. Julia Gottschalk ist Oberärztin in der Pädiatrie des Klinikums Görlitz. Sie hat 4 Kinder und über 7 Jahre Still Erfahrung.

---





100 x Mamas  
Milchbar im  
Portrait



[T06] Nadja, 24

Kinder: 1  
Stillzeit: seit über 1 Jahr

„Ich denke, meine Brust ist etwas größer geworden.“

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Das Stillen ist für mich sehr wichtig. Muttermilch beinhaltet einen besonderen Schutz gegen Krankheiten, und man hat eine emotionale Bindung zu seinem Kind. Es fühlt sich sehr geborgen und sicher. Muttermilch hat man immer mit dabei, und sie hat immer die ideale Temperatur ☺ – eine super Sache.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Optisch hat sie sich nicht viel verändert. Ich denke, meine Brust ist etwas größer geworden.

Negativ ist, dass meine Brust sehr empfindlich geworden ist. Da ich sehr viele Schmerzen beim Stillen hatte, ist sie jetzt empfindlicher als vorher.

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Nein, nicht wirklich, außer dass ich jetzt ein bisschen empfindlicher reagiere als früher, was meine Brust angeht.

Ich würde jederzeit wieder stillen. Auch wenn es für mich unangenehm war, es ist und bleibt das Beste fürs Baby.



**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Für mich ist das Stillen etwas ganz Besonderes, das mich mit meinen Kindern verbindet. Ganz abgesehen von dem praktischen Aspekt, dass ich immer und überall problemlos den Hunger stillen kann, bereitet es mir ein Gefühl der Glückseligkeit und tiefen Vertrautheit zu meinen Kindern.

Für nichts auf der Welt würde ich den besonderen Moment, wenn das Baby an der Brust trinkt, schmatzt und gluckst, sie sanft mit seinen Händchen streichelt und knetet und schließlich selig lächelnd einschläft, eintauschen. Ich liebe es einfach und würde alles tun, um diese wunderbare, von der Natur gegebene Gabe aufrechtzuerhalten.

Leider haben einige Frauen Probleme und müssen aus verschiedenen Gründen vorzeitig zufüttern, abstillen, oder es funktioniert von vornherein nicht richtig. Ich habe mich vor der ersten Geburt sehr intensiv mit dem Thema Stillen auseinandergesetzt und mir von niemandem hereinreden lassen. Außerdem habe ich zum Glück eine Art Urvertrauen in meinen Körper, und habe, auch wenn es Probleme gab, konsequent weitergestillt, ohne jemals Ersatzmilch zu füttern.

Vielleicht bin ich in der Hinsicht auch ein wenig spleenig, aber Ersatzmilch kam für mich nie in Frage. Dass manche Frauen freiwillig auf das Stillen verzichten, ist für mich unverständlich, aber das muss jeder für sich entscheiden. Ich möchte auf jeden Fall noch so lange, wie mein Sohn es braucht und möchte, weiterstillen und die Freiheit genießen, die mir dadurch gegeben ist. Es ist eine so einzigartige Sache, die die Natur eingerichtet hat, gesund und immer im richtigen Maße auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt – einfach wunderbar!

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Vor und während der Schwangerschaft und auch in der ersten Stillzeit war ich immer sehr zufrieden mit dem Aussehen meiner Brüste. Sie waren nicht besonders groß, aber hatten nach meinem Empfinden eine schöne Form und waren fest.

Nachdem ich meine Tochter abgestillt hatte, war leider nicht mehr viel übrig von meiner ursprünglichen Brust, und ich war schon etwas unglücklich darüber. Aber hätte das „Nichtstillen“ diese Veränderungen verhindert? Ich denke nicht.

Und selbst wenn mir jemand die Gewissheit geben könnte, dass der Busen gleich bleibt, wenn man nicht stillt, würde ich niemals darauf verzichten. Es ist nunmal eine naturgegebene Sache, und letztlich ist die Brust genau dafür gemacht. Ich kann meinen Körper so akzeptieren, finde meine Brüste trotz allem schön und habe noch dazu das gute Gefühl, meinen Kindern das Beste mitgegeben zu haben.

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Natürlich haben die Schwangerschaften den Körper „gezeichnet“ und er sieht nicht mehr aus wie vorher. Aber gerade das Stillen ließ die Pfunde so schnell purzeln, dass ich rasch mein Ausgangsgewicht wieder hatte (was ein wirklich sehr positiver Nebeneffekt ist). Man muss ja auch bewusster auf seine Ernährung achten, und das gibt mir ein besseres Körpergefühl.

Bevor ich Kinder hatte, war mein Körper vorrangig „Lustobjekt“ und hat keinen speziellen Zweck erfüllt. Nun konnte/kann ich damit meine Kinder ernähren, und den Brüsten wurde gewissermaßen ein Sinn gegeben – ich fühle mich pudelwohl damit.

**Und was meint dein Partner?** „Ich bin davon überzeugt, dass das Stillen die beste Art der Ernährung für unsere Kinder darstellt und auch für die Mutter-Kind-Beziehung wichtig ist.“

Für die Sexualität allerdings sind die Brüste in der Stillzeit eine ‚no-go-area‘, weil sie eben einfach eine andere Funktion haben und in dieser Zeit meinem Kind vorbehalten sind. Nach dem Abstillen ist es allerdings sehr interessant, die ‚neue Brust‘ zu genießen, die eigentlich nur reifer geworden und noch reizvoller ist (Erfahrung nach dem ersten Kind).“

Johanna (30),  
2 Kinder,  
19 Monate  
gestillt



[T28] Christine, 33

Kinder: 2 (Zwillinge, Frühgeburten in der 28. SSW)  
Stillzeit: 6 Monate abgepumpt

„Vor der Schwangerschaft war der Busen eher etwas Sexuelles.“

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Da die Zwillinge Frühchen waren und das Stillen/Pumpen lange Zeit das Einzige war, was ich für die beiden tun konnte, genießt es einen sehr hohen Stellenwert. Außerdem weiß ich, dass ich den beiden damit einen guten Start ins Leben ermöglichen, mit allem, was sie brauchen.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Die Brust fing in der Schwangerschaft an, sich zu verändern – sie wurde größer. Jetzt habe ich ungefähr zwei Größen mehr und es erfüllt mich nicht gerade mit Freude, denn ich mochte meinen kleinen Busen vor der Schwangerschaft. Ich hoffe, dass er nach der Stillzeit noch schick aussieht.

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Vor der Schwangerschaft war der Busen eher etwas Sexuelles, zurzeit gehört er nur den Zwillingen. Ich empfinde mich als viel weiblicher/mütterlicher.

**Und was meint dein Partner?** Meinem Partner gefällt es ausgesprochen gut, dass der Busen gewachsen ist.

Da die Stillzeit aber nur Pumpzeit war, war diese Prozedur für uns beide sehr nervig und zeitaufwändig.



[T31] Corinna, 34

Kinder: 3

Stillzeit: 1. Kind 10 Monate, 2. Kind 11,5 Monate, 3. Kind seit 4 Monaten

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Stillen ist für mich das Natürlichste auf der Welt. Ich habe während keiner Schwangerschaft daran gedacht, dass es vielleicht nicht klappen könnte oder dass ich nicht genug Milch hätte, um den Hunger meines Babys zu stillen.

Es ist für mich keine große Sache, und trotzdem genießen wir jede Stillmahlzeit. Es ist schön zu sehen, wie die Kinder, mit entsprechendem Alter, freudig und „gierig“ nach der Brust greifen.

So viel Nähe und traute Zweisamkeit zwischen Mama und Kind gibt es nach dem Stillen kaum.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Meine Brust ist während der ersten Schwangerschaft und Stillzeit um zwei Körbchengrößen gewachsen und hat sie auch behalten. Das freut mich. Sie hat dadurch etwas an Spannkraft verloren, aber mit der richtigen Kleidung kann man ein schickes Dekolleté zaubern.

Sie sieht nicht mehr aus wie die Brust eines Teenagers, das bin ich aber auch nicht mehr. Ich bin eine Frau und Mutter, und genau so sieht mein Busen aus.

Während der letzten Schwangerschaft habe ich an der linken Brust ein, zwei Schwangerschaftsstreifen bekommen, aber die stören mich nicht weiter. Ich finde meinen Busen trotzdem schön.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit haben sich bei mir auch die Brustwarzen vergrößert. Das finde ich nicht so schön, aber das ändert sich nach dem Abstillen wieder.

**„Sie sieht nicht mehr aus wie die Brust eines Teenagers, das bin ich aber auch nicht mehr.“**

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Nein.

**Und was meint dein Partner?** „Ich empfinde das Stillen als etwas ganz Normales. Der etwas größere Busen gefällt mir sehr gut. Die Brüste fühlen sich viel weicher an als früher.“

Allerdings sind die Brüste während der Stillzeit für die Kinder reserviert. Meine Frau empfindet es als unangenehm, wenn ich sie während der Stillzeit am Busen berühre. Das finde ich schade, akzeptiere aber diese Einschränkung.

Gelegentlich schaue ich während der Stillmahlzeiten zu und lausche den Trinkgeräuschen.

Dass der Busen vielleicht nicht mehr so aussieht wie vor unseren Kindern oder Schwangerschaftsstreifen aufweist, nehme ich kaum wahr.“



**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Das Stillen hat eine sehr große Bedeutung für mich. Es hat mir und meinem Kind durch alle schweren familiären Krisen und auch durch eine lange Krankheitsphase von mir geholfen und uns beide immer wieder gestärkt. Meine Mutter konnte nur kurz stillen und war darüber immer sehr traurig. Ich bin sehr glücklich, stillen zu können. Es gibt mir viel Kraft und Bestätigung.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Anfangs wurde meine Brust sehr groß. Ich wurde sogar von einigen Freundinnen auf mein tolles Dekolleté angesprochen.

Auch die Brustwarzen waren schon in der Schwangerschaft deutlich größer geworden und sehr dunkel. Das war für mich sehr ungewohnt, und viele meiner Oberteile passen jetzt noch nicht. Die Brust wurde dann aber im Laufe der Stillzeit wieder etwas kleiner.

Seit einer Infektion mit Pfeifferschem Drüsenfieber vom siebten bis zum zwölften Stillmonat ist die linke Brust kleiner als die rechte. Das stört mich ein wenig. Man sieht es aber nicht, wenn ich angezogen bin.

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Ja, sehr. Ich habe ein deutlich positiveres Körpergefühl, seit ich stille. Vorher habe ich an vielen Details herumgekrittelt.

Jetzt sehe ich die Arbeit, die mein Körper jeden Tag leistet und sehr gut leistet, selbst wenn ich krank bin. Nicht nur, was das Stillen, sondern auch was das Versorgen und Tragen eines Kindes betrifft. Darauf bin ich stolz und ich wünschte mir manchmal, ihm etwas mehr Gutes tun zu können im Alltagsstress. Das war mir früher eher lästig.



[T42] Christine, 40

Kinder: 1  
Stillzeit: seit 19 Monaten

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Eine große. Es ist die beste Ernährung für und die beste Verbindung mit meinem Kind. Außerdem ist es die einfachste Art, das Kind zu ernähren, vor allem beim Reisen.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Ich stille noch. Also weiß ich noch nicht, wie sich meine Brust endgültig verändern wird.

Definitiv sind die Brustwarzen größer geworden. Das ist für T-Shirts nicht so super. Ich hoffe, das geht wieder zurück nach dem Stillen.

Ein bisschen schlaffer sind die Brüste auch geworden. Aber das kann natürlich auch damit zu tun haben, dass ich seit fast 2 Jahren keinen richtigen Sport mehr gemacht habe...

„Definitiv sind die Brustwarzen größer geworden.“

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Ich finde es genial, dass ich mit meinem Körper mein Kind vollkommen ernähren kann!

**Und was meint dein Partner?** „Ihre Brüste sind enorm sensibel geworden. Das ist wie ein Knopfdruck und sie ist auf 180 (im positiven Sinne).“



[T44] Doris, 42

Kinder: 8

Stillzeit: 1. Kind 19 Monate,  
2. und 3. Kind (Zwillinge) 14 Monate (davon 4 Wochen Tandem mit dem 1. Kind),  
4. Kind 15 Monate, 5. Kind 14 Monate, 6. Kind 13 Monate,  
7. Kind 13 Monate, 8. Kind 39 Monate

„Vielleicht wäre zu prüfen, ob sich langes Stillen positiv auf das gesamte Bindegewebe auswirkt.“

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Verschiedene: emotional ganzheitlich mein eigenes Bedürfnis, dem Kind Liebe und Geborgenheit im gegenseitigen Austausch geben zu können. Probates Trostmittel. Erstaunen bei der Erkenntnis, dass das Kind durch einen wächst. Praktisch funktionell, immer zur richtigen Zeit Nahrung parat zu haben. Entspannende Nächte, da das Kind sich „bedient“ und ich dabei weiterschlafen konnte.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Die Brust hat sich beim ersten Milcheinschuss um beinahe zwei Drittel im Volumen vergrößert. Nach einem halben Jahr hat sie sich wieder auf die normale Größe reduziert, außer das nächste Anlegen hat sich auf mehrere Stunden verschoben.

Ich habe das Glück, dass sich meine Brust in den Stillzeiten zwar in der Größe änderte, nachdem ich unser letztes Kind abgestillt hatte, sich aber nicht signifikant in der Optik altersspezifisch verändert hat.

Vielleicht wäre zu prüfen, ob sich langes Stillen positiv auf das gesamte Bindegewebe auswirkt, weil das Brustgewebe und die Haut im „Lernprozess“ stehen, sich an die schnell ändernden Bedingungen anzupassen.

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Ich habe mich in der Schwangerschaft immer vollständig gefühlt. Das Stillen hat bei mir tief sorgende mütterliche Gefühle geweckt.

Meinen Körper habe ich immer als mein persönliches Arbeitsfeld gesehen, das Stillen hat diese Einstellung nicht verändert.

Ich habe – ohne zu zweifeln – das tiefe Vertrauen gehabt, dass mein Körper das kann, was zu den Zeiten, in denen Kinder ihre Bedürfnisse äußern, gerade dran ist: entbinden, stillen, wach sein etc.





[T53] Niguma, 48

Kinder: 3

Stillzeit: 1. Kind 1,5 Jahre, 2. Kind 1,5 Jahre, 3. Kind 1,5 Jahre

„Nach dem dritten Stillkind sahen meine Brüste erst mal ausgemergelt und leergelutscht aus.“

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Keine außerordentliche. Es ist einfach nur „normal“ und gehört zum natürlichen Lebenskonzept dazu. Daher stand es für mich nie in Frage. Außerdem fühlt es sich gut an.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Nach dem dritten Stillkind sahen meine Brüste erst mal ausgemergelt und leergelutscht aus. So fühlte ich mich auch: völlig ausgelaugt.

Nach ca. zwei Jahren Sport und guter Ernährung waren sie wieder schön. Ich bin zufrieden mit ihnen, und auch mit dem Rest meines Körpers.

(Ich habe jedes Kind acht Monate voll gestillt und danach noch sporadisch bis zu 1,5 Jahren.)

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Nach meiner dritten Geburt, die ganz unkompliziert und flott zu Hause stattfand, hat sich mein sexuelles Empfinden gesteigert und ich habe eigentlich erst danach meine eigene Sexualität entdeckt.

Ob das auch mit dem Stillen zusammenhängt, wage ich nicht zu beurteilen, aber mit der Loslösung von Bedingungen, Zweck und Erwartungen ...



[T50] Renate, 71

Kinder: 3

Stillzeit: 1. Kind 6 Monate, 2. Kind 6 Monate, 3. Kind 6 Monate

„Ich war immer mit meinem Körper zufrieden.“

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?** Als Wichtigstes die seelische Verbindung beim Stillen zum Kind.

Und das Wissen, dass man dem Kind mit der Muttermilch das Beste mit auf den Weg gibt.

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?** Meine Brust hat sich damals nicht verändert. Ich habe aber auch immer viel Pflege darauf verwendet, z.B. kalte Waschungen jeden Tag und immer mit Öl eingecremt.

Aufgrund des Alters und der Gewichtszunahme ist die Brust natürlich auch größer geworden.

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?** Eigentlich nicht, ich war immer mit meinem Körper zufrieden.

**Und was meint dein Partner?** Mein Mann war ein wundervoller Vater zu seinen Kleinstkindern, auch dadurch haben wir unsere Sexualität noch inniger empfunden.





Und selbst?



Ich:

Kinder:

Stillzeit:

**Welche Bedeutung hat das Stillen für dich?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hat sich die Einstellung zu deinem Körper durch das Stillen verändert?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hat sich deine Brust durch das Stillen verändert und wie empfindest du diese Veränderung?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Und was meint dein Partner?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Alleingeburt**  
Schwangerschaft und  
Geburt in Eigenregie  
Basiswissen • Fotos • Erfahrungen



**Luxus Privatgeburt**  
Hausgeburten  
in Wort und Bild  
• Das große Fotobuch •



**Meine Wunschgeburt**  
Selbstbestimmt gebären nach  
Kaiserschnitt: Begleitbuch  
mit Erfahrungsberichten



**Der Kaiserschnitt hat  
kein Gesicht**  
Fotobuch, Wegweiser und  
Erfahrungsschatz zur Sectio



**Meine Folgeschwangerschaft**  
Begleitbuch für Schwangere,  
ihre Partner und Fachpersonen  
nach Fehlgeburt, stiller Geburt  
oder Neugeborenentod



**Mein Sternenkind**  
Begleitbuch für Eltern,  
Angehörige und Fachpersonen  
nach Fehlgeburt, stiller Geburt  
oder Neugeborenentod



**Regelschmerz ade!**  
Die freie Menstruation



**Alle meine Tage**  
Menstruationskalender



**Lass es raus!**  
Die freie Geburt



**Still die Badewanne voll!**  
Das freie Säugen



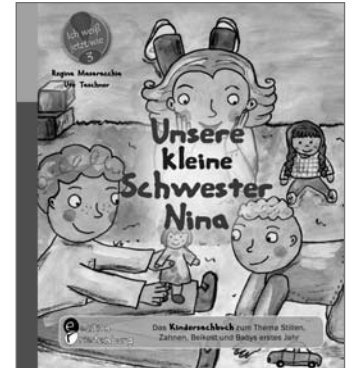
**Die Sachbuchreihe**  
Für alle Kinder, die einfach  
noch mehr wissen wollen.



[1] **Mamas Bauch wird  
kugelrund** – Aufklärung, Sex,  
Zeugung und Schwangerschaft



[2] **Ein Baby in unserer  
Mitte** – Geburt, Stillen, Ba-  
bypflege und Familienbett



[3] **Unsere kleine Schwes-  
ter Nina** – Stillen, Zählen,  
Beikost und Babys erstes Jahr

[4] **Besonders wenn sie lacht**  
– Lippen-Kiefer-Gaumenspalte:  
Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen**  
– Zwillinge: Geburt, Stillen  
und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storch-  
malbuch mit Hebamme Maja**  
– Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder** – Ursprung  
und Methoden des bequemen  
Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiser-  
schnitt** – Kaiserschnitt, nächste  
Schwangerschaft und Geburt

[11] **Lilly ist ein Sternenkind**  
– Verwaiste Geschwister und  
Trauer nach Verlust eines Kindes

[13] **Oma war die Bes-  
te!** – Abschied nehmen,  
Sterben und Trösten

[14] **Unser Baby kommt zu  
Hause!** – Hausgeburt und  
Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!**  
– Natürliche Säuglingspfle-  
ge und windelfreies Baby



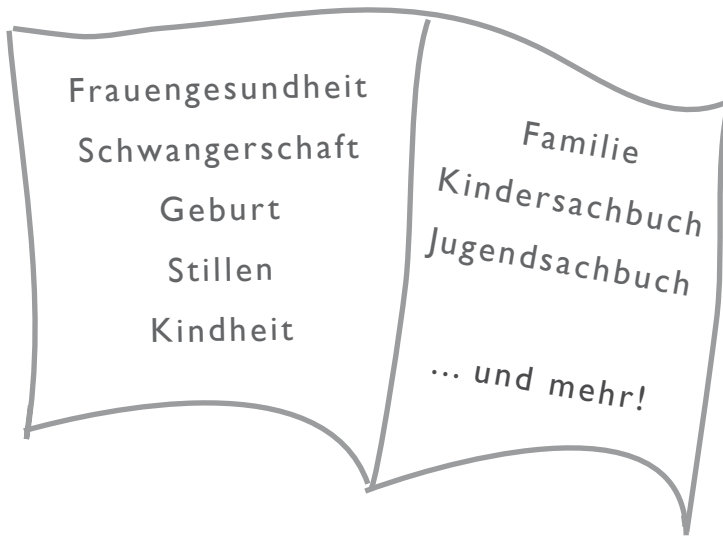
**Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen**

- BAND 1: „VOLLE HOSE“: Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung
- BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“: Toilettenfertigkeiten
- BAND 3: „NASSES BETT“: Nächtliches Einnässen: Prävention und Behandlung
- BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“: Hilfe für übergewichtige Kinder
- BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“: Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben
- BAND 6: „JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR“: Hilfe bei Neurodermitis
- BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“: Strategien für gewaltloses Streiten
- BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“: Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



edition  
riedenburger

Verlag für Sachbücher  
und Wissen



Unsere Titel finden Sie auf  
**editionriedenburger.at**  
und überall dort, wo es Bücher gibt!