



# Infoblatt

## Sie haben weitere Fragen?

La Leche Liga bietet Ihnen Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen Ihnen, Lösungen für Stillprobleme zu finden. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, sind Sie bei La Leche Liga herzlich willkommen und finden Anregungen und Austausch.

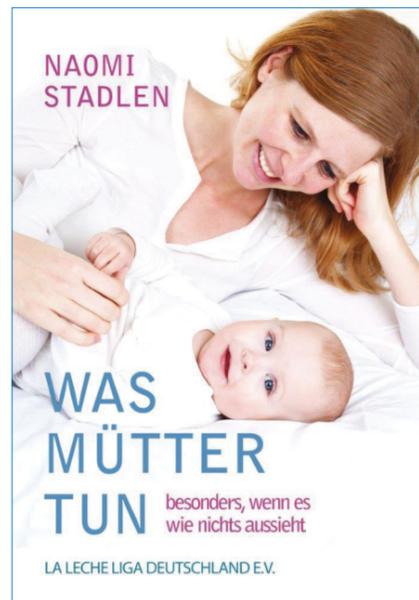
gestillt. Sie hat daher Verständnis für alle Ihre Fragen und kann Sie aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

In einer LLL-Stillgruppe finden Sie Kontakte zu anderen Müttern mit Stillbabys und können sich austauschen. Entspannt, informell und gemütlich!

Die nächste LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt. Eine LLL-Beraterin ist Mutter wie Sie selbst und hat ihre eigenen Kinder

Stillberaterinnen und Stillgruppen in ihrer Nähe finden Sie unter: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Sie wollen sich weiter informieren? La Leche Liga lädt Sie zum Lesen ein:



**Naomi Stadlen: Was Mütter tun – besonders, wenn es wie nichts aussieht**  
Haben Sie manchmal nach einem langen Tag mit Ihrem Baby oder Kleinkind den Eindruck, sie hätten „den ganzen Tag nichts gemacht“? Sind Sie häufig unzufrieden mit sich und denken, dass Sie mehr leisten müssten? Vielleicht können Sie einfach nicht erkennen, wie viel Sie schon tun. Naomi Stadlens so einzigartige wie einfühlsame Sicht auf das Muttersein verdankt sie ihrer jahrzehntelangen Arbeit mit Hunderten von Müttern. Ihre Analyse mütterlicher Erfahrungen legt offen, was Mütter – also auch Sie – tun, wenn es für alle anderen wie nichts aussieht.

Wenn Sie als Mutter den Eindruck haben...  
... niemand verstehe, was Sie den ganzen Tag tun  
... von den Gefühlen für Ihr Baby überwältigt zu werden  
... ständig müde zu sein  
... nichts habe Sie auf das Muttersein vorbereitet  
... nicht zu wissen, was Ihr Baby will  
... häufig gereizt auf Ihren Partner zu reagieren  
halten Sie den effektivsten Mutmacher in der Hand, der in Buchform zu haben ist.

La Leche Liga 2016; 372 Seiten; 16,90 Euro; ISBN 9783932022173

## Trinkt mein Baby genug Milch?

Als stillende Mutter schätzen Sie anhand der Zeichen Ihres Babys und aufgrund Ihrer Erfahrung ein, wann Ihr Kind nach dem Stillen satt ist. Wie viel Milch Ihr Baby dabei genau bekommen hat, wissen Sie nicht.

Vielleicht fragen Sie sich manchmal, ob Ihr Kind genug getrunken hat? Gerade wenn es häufig unruhig ist oder Sie viele sich widersprechende Tipps von außen bekommen, kann das sehr verunsichern.

Maßeinheiten für Milch hat die Natur auf unserer Brust nicht vorgesehen. Wenn Ihr Baby gesund und zum Termin geboren ist, müssen Sie als Mutter auch nicht genau wissen, welche Milchmenge Ihr Baby tatsächlich trinkt.

Einige einfach zu beobachtende Zeichen helfen Ihnen einzuschätzen, ob Ihr Kind gut mit Muttermilch versorgt ist.

### Gewichtszunahme

Die Gewichtszunahme sowie Längen- und Kopfwachstum Ihres Kindes werden regelmäßig von der Hebamme oder dem Kinderarzt/ der Kinderärztin kontrolliert. Öfter müssen Sie ein gesundes Kind nicht wiegen und es ist auch nicht notwendig, so genannte „Wiegeproben“ vor und nach dem Stillen zu machen.

Innerhalb der ersten 3 bis 4 Lebenstage kann Ihr Baby bis zu 7% seines Geburtsgewichtes verlieren. Nach dem Milcheinschuss nimmt Ihr Baby bald wieder zu. Es sollte sein Geburts-

gewicht nach spätestens 10 Tagen wieder erreicht haben. Innerhalb der ersten beiden Monate soll ein vollgestilltes, reifgeborenes und gesundes Baby *mindestens 140 g pro Woche* zunehmen. Dies ist die *Mindestzunahme*; Richtlinien für die *durchschnittlich* zu erwartende Zunahme entnehmen Sie bitte untenstehender Tabelle. Mit etwa 3 bis 4 Monaten sollte Ihr Kind sein Geburtsgewicht verdoppelt haben.

Diese Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die *durchschnittlich zu erwartende Gewichtszunahme eines gesunden, voll gestillten Kindes*:

Alter	Durchschnittliche, wöchentliche Gewichtszunahme
0 – 2 Monate	170 – 330 g
2 – 4 Monate	110 – 330 g
4 – 6 Monate	70 – 140 g
6 – 12 Monate	40 – 110 g

### Aussehen

Diese Zeichen geben Ihnen zusätzlich zur Gewichtszunahme einen Hinweis darauf, ob Ihr Baby genügend Milch bekommt:

Rosige Hautfarbe  
Gute Hautspannung  
Aktives und aufmerksames Verhalten

## Ausscheidungen

An Urin und Stuhlgang erkennen Sie täglich, ob Ihr Baby genügend Muttermilch getrunken hat:

- In den ersten 48 Stunden wird Ihr Baby nur 1 bis 2 nasse Windeln haben. Der Stuhl besteht aus schwarz-grünlichem Mekonium.
- Nach dem Milcheinschuss, der am 2. bis 6. Tag stattfindet, füllt Ihr Kind täglich mindestens 5 bis 6 Wegwerfwindeln (oder 6 bis 8 Stoffwindeln) mit klarem oder blassgelbem Urin\*.
- Der Stuhl wechselt in dieser Zeit nach und nach zum kräftig gelben, lockeren Muttermilchstuhl.
- Die Menge des Urins bleibt beim Vollstillkind auch nach den ersten Wochen etwa gleich. In den ersten 4 bis 6 Wochen hat Ihr Kind recht häufig Stuhlgang, ca. 3 bis 5 Mal pro Tag. Danach besteht eine große Bandbreite: alles von 3 Mal täglich bis vierzehntägig ist normal.

\*Die Urinmenge in einer nassen Wegwerfwindel entspricht etwa der Flüssigkeitsmenge von 6 EL Wasser.

## Was tun wenn ich mir Sorgen mache?

Wenn Sie beim Beobachten von Gewichtszunahme, Aussehen oder Ausscheidungen den Eindruck haben, dass Ihr Baby nicht genügend Muttermilch trinkt, dann kontaktieren Sie eine Stillberaterin. Sie kann Ihnen helfen herauszufinden, was Sie tun können, damit Ihr Baby ausreichend versorgt wird. Auch falls Sie sich unsicher sind, ob Sie die Zeichen richtig deuten, können Sie sich gerne an eine Stillberaterin wenden. Eine Rückversicherung kann sehr gut tun und Ihnen helfen, Ihrer Intuition Vertrauen zu schenken.

Im LLL-Infoblatt „10 Tipps: So fließt reichlich Muttermilch“ finden Sie außerdem Informationen zur Milchbildung.

Wenn Ihr Baby Krankheitsanzeichen zeigt, es sehr wenig oder gar nicht zunimmt oder sogar abnimmt, dann kontaktieren Sie bitte rasch die Kinderärztin/ den Kinderarzt und nehmen Sie zusätzlich Kontakt zu einer Stillberaterin auf.

## Woran erkenne ich, dass mein Baby beim Stillen Milch erhält?

- Ihr Baby hat die Brust gut erfasst. (siehe auch LLL-Infoblatt „Anlegetechnik“)
- Nach einem evtl. möglichen kurzen Ansaugschmerz in den ersten Tagen ist das weitere Stillen schmerzlos.
- Während des Stillens wechselt Ihr Baby von schnellerem zu langsamerem, rhythmischem Saugen.
- Sie hören Ihr Baby regelmäßig schlucken, gelegentliche Pausen sind möglich.
- Eventuell spüren Sie den Milchspendereflex wie ein Ziehen oder Kribbeln in der Brust.
- Bei vielen Frauen tropft während des Stillens Milch aus der anderen Brust.

## Die Zeichen Ihres Babys

Abgesehen von der Beobachtung der messbaren Zeichen verrät Ihnen auch das Verhalten Ihres Kindes, ob es genug Nahrung erhält. Ihr gesundes Kind zeigt Ihnen von ganz alleine, wann es hungrig und wann es satt ist. Das kann es besser als jede Uhr!

Ihr Baby darf so oft trinken, wie es möchte, ohne dass Sie feste Stillabstände einhalten müssen (Richtwert: die meisten Stillkinder trinken in den ersten Wochen 8 bis 12 Mal in 24 Stunden). Ebenso brauchen Sie während des Stillens nicht auf die Uhr zu sehen – Ihr Baby hat seine ganz eigene „Trinkzeit“. Manche Babys trinken eifrig und schnell, andere machen es sich gemütlich und brauchen länger. Solange Ihr Baby ausreichend zunimmt, aktiv und gesund ist und sich gut entwickelt, gehen Sie am besten einfach auf sein individuelles Trinkverhalten ein. Mit der Zeit werden Sie die Zeichen Ihres Kindes immer sicherer deuten lernen. Sie werden zu einem eingespielten Stillteam.

## Hungerzeichen

Reagieren Sie auf die ersten frühen Hungerzeichen Ihres Babys, dann lässt es sich ruhiger anlegen. Zugleich erlebt Ihr Baby Sicherheit und Vertrauen, wenn Sie seine Zeichen frühzeitig erkennen.

### Frühe Hungerzeichen

- Suchen:** Ihr Baby öffnet seinen Mund und bewegt seinen Kopf hin und her
- Saugen:** Ihr Baby streckt seine Zunge heraus, leckt an den Lippen, saugt an Fingerchen oder Händen (je größer ihr Baby wird, um so öfter ist das Kauen an den eigenen Händen auch Spiel und Forschungsdrang)
- Unruhe:** Ihr Baby bewegt Arme und Beine, zappelt, führt die Hände zum Mund

### Späte Hungerzeichen

- Anspannung:** Ihr Baby hat eine angespannte Körperhaltung, die Fäuste sind geballt
- Weinen und Schreien**

## Sättigungszeichen

- Ihr Baby entspannt seinen Körper und die Händchen
- Ihr Baby lässt die Brust los
- Ihr gesundes und gut zunehmendes Baby schläft ein

## Falscher Alarm!

Vielleicht beobachten Sie folgende Zeichen und sind sich unsicher, wie Sie diese deuten sollen. Bei einem gesunden und gut zunehmenden Baby sind diese Zeichen meist falscher Alarm:

*Ihre Brust ist nach den ersten Stillwochen weicher geworden.*  
Weiche Brüste sind ein Zeichen dafür, dass sich Ihre Milchpro-

duktion nun an die Bedürfnisse Ihres Babys angepasst hat. Das ist nach den ersten Stillwochen ganz normal.

*Ihr gesundes, ausreichend zunehmendes Baby ist unruhig.*  
Viele Babys sind regelmäßig zu einer bestimmten Zeit unruhig (z.B. häufig in den Abendstunden). Unruhe bedeutet nicht immer unbedingt Hunger. Ihr Baby äußert mit seinem Weinen beispielsweise auch Müdigkeit, Langeweile, Überforderung oder Kontaktwunsch. Sie werden mit der Zeit lernen, wie Sie am Besten auf Ihr Baby eingehen können. Wenn sich Ihr Baby gut an der Brust beruhigen lässt, dann stillen Sie es ruhig – auch wenn es vielleicht erst vor ganz kurzer Zeit getrunken hat. Stillen befriedigt auch das Bedürfnis nach Trost, Wärme, Sicherheit und Geborgenheit. Ihr Baby darf auch an der Brust nuckeln, kuscheln oder einschlafen, wenn es so gut zur Ruhe kommt, das ist ganz normal und natürlich. Viel Körperkontakt und das Tragen in einer geeigneten Tragehilfe (z.B. einem Tragetuch) erleichtern den Alltag mit einem sehr bedürftigen Baby.

*Ihr Baby möchte plötzlich sehr viel öfter gestillt werden.*  
Babys haben etwa nach der zweiten bis dritten und der sechsten Woche sowie nach dem dritten Monat einen Wachstumsschub. Ihr Baby wird jetzt viel öfter als sonst trinken wollen. Das ist ein natürlicher Vorgang, der Ihrer Brust dabei hilft, die Milchproduktion optimal zu regulieren. Durch die intensive Stimulation passt sich Ihre Milchmenge nach 2 bis 3 Tagen der erhöhten Nachfrage an. Wachstumsschübe sind manchmal anstrengende Zeiten. Versuchen Sie, sich in dieser Zeit möglichst von allen anderen Aufgaben zu entlasten und ruhen Sie sich zusammen mit Ihrem Baby aus.

*Ihr Baby trinkt nur noch sehr kurz bei jeder Mahlzeit, vielleicht nur noch 5 Minuten an jeder Seite.*

Je größer Ihr Kind wird, desto effizienter kann es saugen. Kurzes, effektives Saugen ist ein Anzeichen dafür, dass alles in Ordnung ist und Ihr größeres Baby nun kräftiger und schneller trinkt als in den ersten Wochen.