

Infoblatt zu Stillen und Still Schwierigkeiten

Um es gleich vorweg zu sagen: Still Schwierigkeiten können bei entsprechender Unterstützung meist rasch beseitigt werden, sofern Mutter und Kind das wirklich wollen. (Es gibt tatsächlich Baby die es ablehnen gestillt zu werden.)

Während der Stillzeit treten nicht selten Stillkrisen auf, die direkt nach der Geburt (Schock, Erschöpfung), um den 10. Lebenstag, während der 4.-6 Woche und nach dem dritten Lebensmonat gehäuft zu beobachten sind.

Woran liegt das?

Unmittelbar nach der Geburt besteht bei vielen Müttern der Wunsch Ihr Baby sofort anzulegen. Das ist auch richtig so! Das frühe Anlegen fördert den Milcheinschuss (der allerdings noch ein oder zwei Tage auf sich warten lassen kann), das Neugeborene bekommt erste Kalorien, und seelisch bedeutet das Anlegen: „Ich will für dich da sein.“ Verständlich wenn sich alle darauf freuen, und das „Andocken“ nach Kräften unterstützen. Im Hintergrund lauert allerdings auch der große Erwartungsdruck, dass jetzt alles klappen muss, was frau/man sich bisher theoretisch angelesen hat. Das Baby wird angelegt, nuckelt vielleicht ein wenig, doch weiter passiert nichts..... So geht das ein paarmal hin und her .Das beglückende Gefühl des Stillens will sich partout nicht einstellen, wenn es mit aller Macht und unter großem Druck erzwungen werden soll. Wenn dann noch Erschöpfung, vielleicht auch Angst und Sorge begleitend hinzukommen geht gar nichts mehr. Der Gedanke „.wenn das schon so losgeht, wie wird es dann erst morgen oder in zwei Wochen sein „ schleicht sich heran und setzt sich im Kopf fest.

Etliche Kinder werden unruhig. Sie saugen sich bei unzähligen Anlege Versuchen so an der Brust fest, dass Hautrisse und Brustentzündungen die Folge sind. Die Frustration steigt, die erste Stillkrise ist erreicht.

„Das klappt so nie!“ denken einige Mütter und überlegen schon, ob sie nicht doch besser die Flasche geben sollen. Natürlich wollen sie das in vielen Fällen nicht, aber „ so kann es doch auch nicht weitergehen.“

Der tiefere Grund für die Frustration liegt darin, dass die Informationen zum Thema Stillen die Eigenständigkeit des Babys in der Regel völlig ausklammern. Es wird vergessen, dass auch das Neugeborene bereits eine entscheidungsfähige Persönlichkeit ist. Oftmals wird Stillen propagiert als ob die Brust für das Kind selbstverständlich wäre - aber das ist es nicht unbedingt! Stillen ist vielmehr ein Angebot, welches von den meisten Babys aus naheliegenden Gründen sehr gern angenommen wird, aber: Stillen aus freiem Willen. Würden Sie nicht auch ein neues Gericht erst einmal kosten wollen? Muttermilch ist für alle Neugeborene etwas völlig Neues!

Auf der mütterlichen Seite muss sich auch die Brust erst an den ständigen Reiz gewöhnen. Diese Belastung ist nicht zu unterschätzen.

Stillen ist also ein „Dialog“, auf den sich beide Partner einlassen müssen. Bis zu einem beiderseits befriedigenden Ergebnisses kann es also ohne weiteres etwas dauern.

Was kann man bei Stillkrisen tun?

- Zunächst einmal muss deutlich hervorgehoben werden, dass Stillkrisen und Stillprobleme weder mit Versagen noch mit Unfähigkeit zu tun haben. Stillen als Dialog ist gewöhnungsbedürftig und muss daher geübt werden. Es ist also ganz normal, wenn es hier und da einige Tage dauert, bis alles wie geschmiert läuft. Es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mütter sollten sich deshalb nicht unter Druck setzen (oder setzen lassen!)
- Gelingt der Stillversuch anfangs nur unbefriedigend, dann ist eine Zufütterung mit Wasser oder ungesüßtem Tee eine gute Überbrückungshilfe.
- Viele Hebammen raten übrigens zu zeitlich begrenzten Stillversuchen, um das Brustgewebe nicht zu überfordern
- Dauert der Milcheinschuss ein paar Tage (was ebenfalls kein Drama ist) dann kann dem Tee oder Wasser vorübergehend etwas Traubenzucker beigelegt werden, um die Kalorienzahl zu erhöhen. Muttermilch ist auch stark zuckerhaltig. In der Zwischenzeit wird weiter regelmäßig angelegt. Mütter müssen wissen, dass durch dieses Vorgehen das dem Stillen zugrunde liegende Prinzip von Angebot und Nachfrage nicht gestört wird. Der Vorteil ist aber, dass die meisten Kinder ruhiger werden, weil sie nicht unter Durst leiden. Sie saugen sich nicht so sehr an der Brust fest. Unter diesen Maßnahmen stellt sich der Milcheinschuss garantiert ein!
Spätere Stillkrisen werden verursacht, weil viele Mütter besorgt glauben, sie bekämen ihre Kinder nicht mehr satt. Insbesondere in den oben angegebenen Zeiträumen machen die meisten Kinder Wachstumsschübe durch. Sie benötigen daher mehr Kalorien. Etliche Mütter bezweifeln in diesen Phasen, ob sie in der Lage sind, noch mehr Milch zu produzieren. Das ist verständlich, denn wer will sein Kind schon hungern lassen. Leider ist das sofortige Zufüttern aber keine gute Stilllösung. Die hungrigen Kinder müssen vermehrt angelegt werden, damit über den verstärkten Saugreiz mehr Milch gebildet werden kann. Auch das klappt garantiert, weil sich die Brust inzwischen an die erhöhte Belastung gewöhnt hat. An täglicher guter Urinausscheidung und am weiter steigenden Gewicht sehen die Eltern, dass die Milchmenge auch jetzt in den allermeisten Fällen ausreichend ist.

Beidseitige Zufriedenheit und ein „gutes Gefühl“ sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass es mit der Ernährung des Babys klappt, und sich eine gute Mutter Kind Beziehung entwickelt.

Trotz der Vorteile die das Stillen bietet sollte jede Frau für sich selbst die Entscheidung treffen, ob und wie lange sie stillen möchte. Das Stillen darf nicht in einen „Stillwahn“ ausarten, das Vorzeigen der Brust nicht Voraussetzung zur Aufnahme in den „Club der guten Mütter“ werden. Wer sich für Flaschenernährung entscheidet, wird seine respektablen Gründe haben. Sicher ist das Stillen die einfachste Form, um den Basisbedürfnissen des Kindes nach Nähe und Ernährung gleichzeitig gerecht zu werden. Andererseits belegen Langzeituntersuchungen aber auch, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten außerhalb des Stillen gibt, gegenseitige Hinwendung aufzubauen. Entscheidend für die Mutter -Kind Beziehung ist auch nicht die Zeitdauer, die man mit seinem Baby verbringt, sondern die innere Bereitschaft sich dem Kind zu widmen.

Da Babys gefühlsbetont reagieren und ihre innere Ruhe mehr durch einen ehrlichen Umgang mit ihnen als durch beschwichtigende Worte finden, macht es auf längere Sicht keinen Sinn, gegen seine eigenen Überzeugung zu stillen. Frau wird nicht still, sondern gestresst und gespannt. Das wiederum spüren die Babys geraten verständlicherweise auch in Unruhe. Das Rad dreht sich erkennbar in die falsche Richtung.