

Stillen ist Liebe – Und wenn es schwer ist,
gibt es Lösungen

Alles, was du über einen guten Stillstart
und Lösungen bei Problemen wissen
musst

Lisa Hinterwimmer
Mütterpflegerin, Doula & Stillberaterin

Einleitung

Stillen ist eine der natürlichssten und schönsten Erfahrungen für Mutter und Kind. Doch der Weg dorthin kann herausfordernd sein. Viele Eltern sind verunsichert und werden falsch beraten, was den Stillbeginn erschwert. In diesem Buch möchte ich dich als werdende oder stillende Mutter begleiten, dir wertvolles Wissen vermitteln und dir zeigen, dass du nicht allein bist.

Stillen ist eine Reise, und jede Reise ist einzigartig. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, sondern nur deinen eigenen individuellen Weg. Mit Geduld, Vertrauen in dich selbst und der richtigen Unterstützung kannst du die Herausforderungen meistern und die besondere Bindung zu deinem Baby vertiefen.

Dieses Buch basiert auf meinen eigenen Erfahrungen als Mutter und Fachfrau. Es vereint praxisnahe Lösungsansätze mit den neuesten Studien und Erkenntnissen. Es ist eine Einladung, auf dein Bauchgefühl zu hören und Stillen als Teil deiner persönlichen Reise zu sehen – eine Reise, auf die du dich mit Liebe und Achtsamkeit begeben solltest.

Über mich

Ich bin Lisa Hinterwimmer, 30 Jahre alt, Doula, Mütterpflegerin und Stillberaterin aus Leidenschaft. Als Mutter von zwei Kindern und Ehefrau habe ich selbst erfahren, wie herausfordernd der Stillstart sein kann – besonders, wenn viele äußere Einflüsse und Meinungen auf einen einprasseln. Gerade in dieser sensiblen Zeit braucht es Vertrauen, Geduld und eine starke, einfühlsame Begleitung.

In meiner Arbeit als Doula, Mütterpflegerin und Stillberaterin begleite ich Mütter in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Ich unterstütze sie dabei, ihre inneren Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Es ist mir besonders wichtig, den Frauen das Gefühl zu geben, dass sie stark und fähig sind, ihren Körper und ihre Instinkte zu verstehen und auf ihre eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Stillen ist für mich weit mehr als nur die Versorgung des Babys mit Nahrung. Es ist ein tief emotionaler Prozess, der eine wertvolle Bindung zwischen Mutter und Kind schafft. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Stillstart nicht so verläuft, wie man es sich vorstellt. Auch ich habe das erlebt. Wenn das Stillen nicht sofort klappt und der Druck von außen wächst, kommen viele zweifelnde Gedanken. Doch ich möchte

dir Mut machen: Es ist okay, wenn es nicht sofort perfekt läuft. Du bist nicht allein.

Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, dich in den ersten Wochen und Monaten mit Vertrauen und Gelassenheit in deiner Rolle als Mutter und Stillende zu finden. Denn Stillen ist nicht nur ein physischer Vorgang. Es ist ein wunderbares Band, das du mit deinem Baby knüpfst – ein Band, das weit über die Nahrungsaufnahme hinausgeht.



Kapitelübersicht

1. Wie das Stillen funktioniert – Anatomie, Hormone und Reflexe
(Seite 8 - 15)
2. Warum Stillen oft nicht klappt – Mythen, Fehlinformationen und typische Herausforderungen
(Seite 15 - 20)
3. Ein guter Stillstart – Tipps für eine erfolgreiche Stillzeit von Anfang an
(Seite 21 - 27)
4. Häufige Stillprobleme und Lösungen – Wunde Brustwarzen, Milchstau, Zungenbändchen & Co.
(Seite 28 – 43)
5. Saugverwirrung, Flasche, Schnuller und Stillhütchen – Wenn der natürliche Saugreflex gestört wird
(Seite 44 – 53)
6. Stillen im Alltag – Praktische Lösungen für zuhause, unterwegs und mit Geschwistern
(Seite 54 – 61)

7. Abstillen – Ein liebevoller Weg, um das Stillen zu beenden
(Seite 62 – 68)
8. Langzeitstillen – Warum es völlig normal ist und welche Vorteile es bringt
(Seite 69 – 75)
9. Stillmythen und Fakten – Aufklärung über hartnäckige Irrtümer
(Seite 76 – 81)
10. Die Psychologie des Stillens
(Seite 82 – 86)
11. Die Sicht des Partners – Interview mit Thomas Hinterwimmer
(Seite 87 – 93)
12. Die Sicht eines Geburtsarztes – Dr. Wolf Lütje über das Stillen aus medizinischer Perspektive
(Seite 94 – 100)
13. Schlussworte
(Seite 100 - 104)

1

Wie das Stillen funktioniert – Ein Wunderwerk der Natur

Stillen ist weit mehr als nur die Nahrungsaufnahme – es ist eine wundervolle, intime Verbindung zwischen dir und deinem Baby, ein magisches Zusammenspiel aus Nähe, Liebe und Fürsorge. Dein Körper hat die unglaubliche Fähigkeit, genau die Milch zu produzieren, die dein Baby braucht. Doch wie funktioniert das eigentlich? Wie weiß dein Körper, wann und wie viel Milch er bilden soll?

Anatomie der Brust – Dein Körper ist perfekt vorbereitet

Die Brust ist ein wahres Wunderwerk der Natur und perfekt auf das Stillen vorbereitet. Sie ist so aufgebaut, dass sie deinem Baby alles gibt, was es braucht. Schon während der Schwangerschaft bereitet sich dein Körper darauf vor, Milch zu produzieren und deinen kleinen Liebling zu versorgen.

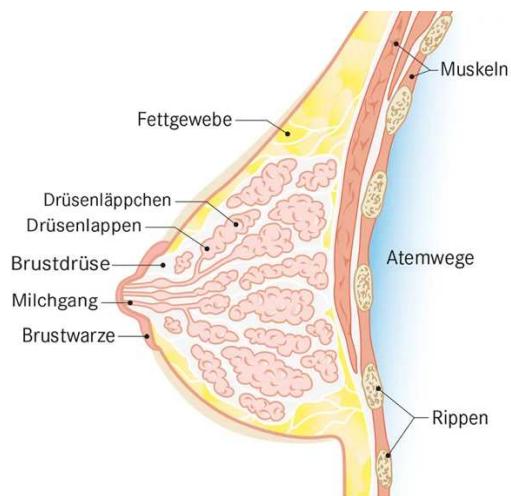
Die Brust besteht aus mehreren Teilen, die zusammenarbeiten, um die Muttermilch zu

produzieren und zu transportieren. Die Drüsenläppchen (Lobuli) sind der Ort, an dem die Muttermilch gebildet wird. Sie sind mit kleinen Milchgängen verbunden, die die Milch bis zur Brustwarze transportieren. Die Milch kommt also nicht direkt aus der Brustwarze, sondern wird in den Drüsenläppchen produziert und dann durch die Milchgänge zur Brustwarze transportiert.

Das Bindegewebe und Fettgewebe in der Brust geben ihr ihre Form und unterstützen die Milchgänge. Das Bindegewebe sorgt dafür, dass alles an seinem Platz bleibt, und das Fettgewebe schützt die inneren Strukturen. Es hilft, die Brust während des Stillens zu stützen und die Milchproduktion zu regulieren.

Ein besonders wichtiger Punkt ist, dass die Brust **keine „Speicherfunktion“** für Milch hat. Dein Körper produziert immer nach dem Bedarf deines Babys. Wenn dein Baby an der Brust saugt, passt sich die Milchproduktion sofort an. Das bedeutet, dass dein Körper genau die Menge Milch bereitstellt, die dein Baby braucht – weder zu viel noch zu wenig.

Der Prozess, durch den die Milch aus den Drüsenläppchen bis zur Brustwarze gelangt, wird als **Milchspendereflex** bezeichnet. Dieser Reflex sorgt dafür, dass die Milch effizient zum Baby gelangt und es versorgt wird. Der Reflex wird durch das Saugen deines Babys ausgelöst, und der Körper reagiert sofort, indem er die Milch in die Milchgänge presst.



Die Hormone des Stillens – Dein Körper weiß, was zu tun ist

Dein Körper ist ein wahres Wunder, wenn es darum geht, sich auf das Stillen vorzubereiten.

Zwei wunderbare Hormone spielen eine zentrale Rolle im Stillprozess:

- Prolaktin sorgt für die Milchbildung.
- Oxytocin löst den Milchspendereflex aus und hilft, eine starke Bindung zwischen dir und deinem Baby aufzubauen.

Wenn dein Baby an deiner Brust saugt, wird der Körper sanft erinnert, genau das zu tun, was er am besten kann: er passt die Milchproduktion an den Bedarf deines Babys an. Dein Körper hört genau hin und reagiert auf das Saugen und die Bedürfnisse deines Kindes. Das ist wie eine unsichtbare Kommunikation zwischen dir und deinem Baby, die immer wieder zeigt, wie perfekt dieses Zusammenspiel funktioniert.

Die Milchbildung – Ein geniales System

Muttermilch wird nach dem Prinzip „Angebot und Nachfrage“ produziert. Je öfter dein Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird gebildet. Dieses wunderbare System stellt sicher, dass dein Baby

genau die Menge an Nahrung bekommt, die es braucht – und gleichzeitig wird die Milchproduktion angepasst.

Die ersten Tage nach der Geburt sind besonders spannend: Du wirst mit einer speziellen Milchart begrüßt – dem Kolostrum. Diese erste Milch ist dick und goldgelb und voller Nährstoffe und Abwehrstoffe, die deinem Baby helfen, sich in der neuen Welt zurechtzufinden. Dein Baby bekommt durch diese erste, dickflüssige Milch alles, was es braucht, um sein Immunsystem zu stärken.

Dann, nach etwa drei bis fünf Tagen, beginnt dein Körper, mehr Milch zu produzieren, und die Milch verändert sich in eine Übergangsmilch, die einen höheren Fettanteil enthält – perfekt für die Entwicklung deines Babys. Nach etwa zwei Wochen hat sich die Milchproduktion vollständig an den Bedarf deines Babys angepasst, und du hast die reife Muttermilch, die ideal auf die Bedürfnisse deines Babys angepasst ist.

Der Milchspendereflex – Wenn die Milch fließt

Der Milchspendereflex ist ein weiterer faszinierender Vorgang, der angestoßen wird, wenn dein Baby saugt. Sobald dein Baby an deiner Brust ist, schüttet dein Körper Oxytocin aus. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Milch aus den Drüsenlappchen in die Milchgänge gepresst wird. Viele Mütter spüren

diesen Reflex als leichtes Kribbeln oder Ziehen in der Brust. Es ist ein wunderbares Zeichen dafür, dass alles gut funktioniert.

Manchmal bleibt der Reflex jedoch aus

– Stress, Angst oder auch Schmerzen können ihn hemmen. Das ist vollkommen in Ordnung und keine Ursache zur Sorge. Du kannst den Reflex wieder aktivieren, indem du dich entspannst, Hautkontakt mit deinem Baby aufnimmst und dich sanft von ihm stimulieren lässt. Dein Körper wird dann wieder auf den Fluss der Milch reagieren.

Warum dein Baby die Brust sucht – Die Reflexe des Neugeborenen

Es ist unglaublich, wie perfekt dein Baby auf das Stillen vorbereitet ist. Schon bei der Geburt kommt es mit erstaunlichen Reflexen auf die Welt, die das Stillen erleichtern:

- Der Suchreflex – Wenn du die Wange deines Babys berührst, dreht es sich zur Brust.
- Der Saugreflex – Sobald die Brustwarze im Mund deines Babys ist, beginnt es zu saugen.
- Der Schluckreflex – Wenn die Milch fließt, schluckt dein Baby automatisch.

Diese Reflexe sind ein wunderbarer Beweis dafür, dass dein Baby von Natur aus perfekt auf das Stillen

vorbereitet ist. Aber das Wunder geht noch weiter: Dein Baby ist mit dir durch mehr als nur den physischen Körper verbunden. Die Verbindung bleibt über den Speichel bestehen – der Speichel deines Babys wird von deiner Brustwarze erkannt. Dein Körper „liest“ diese Informationen und passt die Muttermilch auf eine lebendige Weise an die aktuellen Bedürfnisse deines Babys an.

Dein Körper weiß genau, wie alt dein Baby ist, ob es vielleicht einen Infekt hat oder ob es gerade eine besondere Nährstoffzusammensetzung benötigt. Deine Milch ist daher nie starr – sie ist ein dynamisches, lebendiges Lebensmittel, das sich kontinuierlich verändert, um dein Baby optimal zu versorgen.

Stillen ist ein wahres Wunder – und du bist Teil dieses Wunders. Dein Körper weiß genau, was dein Baby braucht und stellt sich perfekt auf dessen Bedürfnisse ein. Von den Hormonen bis hin zu den Reflexen und der Milchbildung – alles ist darauf ausgelegt, dass du deinem Baby genau das gibst, was es braucht.

Die magische Kommunikation zwischen dir und deinem Baby ist einfach atemberaubend. Dein Körper stellt sicher, dass dein Baby optimal versorgt wird – und auch, dass du dich als Mutter gestärkt fühlst. Stillen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, es ist ein Akt

der Fürsorge, der dein Baby und dich auf wunderbare Weise verbindet.

2

Warum Stillen oft nicht klappt – Mythen, Fehlinformationen und typische Herausforderungen

Die Wahrheit über Stillprobleme

Stillen wird oft als das Natürlichste der Welt beschrieben – ein inniger Moment zwischen Mutter und Kind, voller Liebe und Geborgenheit. Doch viele Mütter erleben schon in den ersten Tagen und Wochen Hürden, die sie verunsichern und manchmal sogar daran zweifeln lassen, ob sie ihr Baby ausreichend ernähren können. Warum ist das so? Warum fühlt sich etwas so Natürliches manchmal so schwer an? Und vor allem: Wie können wir dich als

Mama oder Papa darin bestärken, dass es doch noch klappen kann?

Stillen: Zwischen Erwartung und Realität

Vielleicht hast du dir das Stillen wie ein harmonisches Zusammenspiel vorgestellt: Dein Baby kommt auf die Welt, du legst es an, und alles läuft ganz von selbst. Doch viele Mütter merken schnell, dass es nicht immer so einfach ist, wie es in vielen Erzählungen und Ratgebern dargestellt wird. Stillen ist nicht nur ein natürlicher Reflex – es ist ein Lernprozess für euch beide. Dein Baby muss das Saugen erst üben, und du musst lernen, es richtig anzulegen. In den ersten Tagen ist das eine große Umstellung, für dich und dein Baby.

Es gibt viele typische Erwartungen, die uns von außen vermittelt werden, und die uns manchmal ein falsches Bild vom Stillen geben. Zum Beispiel hören wir oft: „Stillen darf nicht wehtun“, „Mein Baby wird automatisch wissen, wie es geht“ oder „Ich werde von Anfang an genug Milch haben“. Aber die Realität sieht oft anders aus.

Viele Frauen spüren anfangs ein Ziehen oder leichte Schmerzen, weil das Anlegen noch geübt werden muss. Manchmal müssen Babys sich erst an die Brust herantasten und brauchen Geduld, bis sie die richtige Technik finden. Und die Milchproduktion – die sich anfangs noch einpendeln muss – wird erst dann

optimal eingestellt, wenn dein Baby regelmäßig an der Brust saugt und die benötigte Menge anregt.

Das Wichtigste, das du dir merken solltest, ist: Du machst nichts falsch. Stillen ist eine Reise, und jede Mutter geht ihren eigenen Weg. Sei geduldig mit dir selbst und vertraue auf deinen Körper. Alles wird sich mit der Zeit einspielen.

Die größten Stolpersteine beim Stillstart

Stillen ist ein sehr individueller Prozess, und so wie jede Geburt einzigartig ist, ist auch jede Stillbeziehung anders. Die Geburt kann eine Rolle dabei spielen, wie gut das Stillen von Anfang an klappt. Vielleicht hattest du einen Kaiserschnitt oder eine lange Geburt mit vielen Eingriffen. Oder es gab eine Trennung von deinem Baby nach der Geburt. Solche Ereignisse können den Stillbeginn erschweren – aber das bedeutet nicht, dass Stillen nicht trotzdem funktionieren kann. Es kann einfach sein, dass du ein bisschen mehr Unterstützung brauchst, und das ist vollkommen in Ordnung.

Die ersten Stunden nach der Geburt sind besonders entscheidend dafür, wie gut das Stillen klappt. Doch leider erhalten viele Mütter in dieser sensiblen Phase nicht die Unterstützung, die sie benötigen. In einem Krankenhaus, wo die Zeit oft knapp ist, bekommst du möglicherweise widersprüchliche Ratschläge, und manchmal fühlst du dich mit deinen Fragen allein.

Aber du bist nicht alleine! Es gibt viele Stillberaterinnen, Hebammen und erfahrene Mütter, die dich unterstützen können. Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten und dich auszutauschen.

Es gibt auch viele Mythen und Ratschläge, die dir im Stillprozess begegnen und mehr schaden als helfen. Zum Beispiel: „Wenn dein Baby oft an die Brust will, hast du zu wenig Milch.“ Das ist absolut nicht wahr! Dein Baby signalisiert nur seinen Bedarf und hilft deinem Körper, die richtige Milchmenge zu produzieren. Oder der Mythos: „Nach einem Kaiserschnitt klappt das Stillen nicht so gut.“ Auch das ist eine Irrglaube! Deine Milchproduktion wird durch das Baby angeregt, nicht durch die Art der Geburt. Und schließlich: „Flaschenfütterung ist einfacher.“ Ja, das Stillen kann anfangs herausfordernd sein, aber es ist so viel mehr als nur das Füttern – es ist die Bindung und die Verbindung zu deinem Baby, die unersetzlich ist.

Lass dich nicht verunsichern. Dein Körper ist für das Stillen gemacht. Wenn es nicht sofort klappt, gibt es immer Lösungen, und du bist nicht allein auf diesem Weg.

Was dir wirklich hilft, um entspannt zu stillen

Der Weg zum erfolgreichen Stillen kann viel einfacher sein, wenn du dich gut vorbereitest. Wissen ist Kraft – je mehr du schon während der Schwangerschaft über

das Stillen weißt, desto leichter wird dir der Einstieg in die Stillzeit fallen. Ein guter Stillvorbereitungskurs oder Gespräche mit stillerfahrenen Müttern können dir helfen, selbstbewusst und mit einem Gefühl von Sicherheit in diese neue Zeit zu starten.

Ein liebevolles, unterstützendes Umfeld ist ebenfalls entscheidend für den Erfolg. Stillen ist eine intime Sache zwischen dir und deinem Baby, aber dein Umfeld spielt eine riesige Rolle dabei, wie gut es klappt. Wenn dein Partner, deine Familie oder deine Freunde dich bestärken und unterstützen, wird vieles leichter. Sei nicht schüchtern, nach Hilfe zu fragen, wenn du sie brauchst – du musst das nicht alleine schaffen! Dein Umfeld kann dir den Rücken stärken, und gemeinsam könnt ihr die Herausforderungen meistern.

Ganz wichtig ist auch Geduld und Vertrauen in dich und deinen Körper. Stillen ist kein Wettkampf. Es geht nicht darum, dass es gleich perfekt läuft. Manche Dinge brauchen Zeit – und es ist völlig okay, wenn es nicht sofort reibungslos klappt. Gib dir selbst die Erlaubnis, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Wenn du durchhältst und deinem Körper vertraust, wirst du schon bald merken, wie sich alles besser anfühlt. Und wenn du dennoch Schwierigkeiten hast, gibt es immer Wege, die dir helfen können, sei es durch professionelle Stillberatung oder durch den Austausch mit anderen Müttern.

Stillen klappt nicht immer auf Anhieb – aber das bedeutet nicht, dass es auf die längere Sicht gesehen nicht funktionieren kann. Viele Mütter stehen zu Beginn vor Herausforderungen. Doch mit der richtigen Unterstützung, liebevoller Geduld und realistischen Erwartungen kannst du deinem Baby genau das geben, was es braucht. Du wirst lernen, dich selbst und deinen Körper besser zu verstehen, und die Reise wird mit der Zeit zu einer wunderschönen Erfahrung für euch beide.

3