

Kathrin Burri

LANGES
Stillen

Kathrin Burri

LANGE
Stillen

Natürlich, gesund, bedürfnisorientiert

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagfoto: natural photography Gina Grüter

Satz: Leingärtner, Nabburg

Redaktion: Dr. Clarissa Czöppan

Fachlektorat: Erika Nehlsen, Stillspezialistin® IBCLC,

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen – Frühe Kindheit und Familie

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis (TN)

Printed in Italy

ISBN 978-3-466-31138-5

www.koesel.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Ich widme mein Buch meinem Mann,
unseren beiden Kindern an der Hand und
unseren drei Kindern im Herzen.*





INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG 9

Warum dieses Buch? 9

Meine Geschichte 16

Die Umfrage 23

GRUNDLAGEN 31

Natürlich Muttermilch 31

Definition Langzeitstillen und Empfehlung der WHO 32

Vor und Nachteile des ausgedehnten Stillens 36

ANFANG GUT, ALLES GUT? 41

Zusammenhang zwischen Stillstart

und langem Stillen 41

Stillberatung 52

MEHR ALS NUR NAHRUNG 67

Stillen ist Bindung 67

Kinder mit besonderen Bedürfnissen 76

Gesundheit des gestillten Kindes 79

Der kindliche Schlaf 88

HERAUSFORDERUNGEN RUND UM DAS LANGE STILLEN 97

- Partnerschaft und Sexualität* 97
- Beikosteinführung = Abstillen?* 111
- Wenn Mütter wieder arbeiten* 121
- Erneute Schwangerschaft* 124
- Operationen und Krankheiten der Mutter* 136

DER PROZESS DES ABSTILLENS 141

GEGENWIND 153

- Stillen in der Öffentlichkeit* 153
- Aus der Sicht der Stillgegner* 161

STILLEN IN DER SPRACHE DER KINDER 175

MEIN PERSÖNLICHES RESÜMEE 181

ANHANG 185

- Informationen zur Umfrage* 185
- Übersetzung und Fachbegriffe* 190
- Organisationen rund um das Stillen* 192
 - Buchtipps und Links* 192
 - Dank* 199
 - Quellen* 202
 - Abbildungsnachweis* 207
- Übersicht: Was ist eigentlich in Muttermilch?* 208





EINFÜHRUNG

Warum dieses Buch?

Über die Hälfte aller Mütter stillt bereits nach sechs Monaten ab.¹ Die Gründe dafür sind vielfältig: Weil man das eben so macht, weil es in Ratgebern empfohlen wird, weil das Umfeld sie drängt, weil der Wiedereinstieg ins Berufsleben ansteht. Doch ich möchte behaupten, dass viele Mütter nicht wissen, dass viele stichhaltige Argumente *für* ein ausgedehntes Stillen sprechen und keine nach sorgfältiger Prüfung dagegen.

Durch meine eigenen Stillgeschichten und meine Arbeit als Doula inspiriert und geprägt, möchte ich das längere Stillen enttabuisieren und anderen Familien Mut machen, sich für das lange Stillen einzusetzen, Empfehlungen kritisch zu hinterfragen und bei Schwierigkeiten kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ich möchte aufzeigen, dass häufiger als gedacht auch nach dem ersten Geburtstag ausgiebig gestillt wird, und diese längere Stillzeit auch absolut normal ist. Dies geschieht aber meist hinter verschlossenen Türen aus Angst vor Anfeindungen durch das Umfeld oder durch den Druck, sich sonst rechtfertigen zu müssen.

Aber was ist eigentlich »ausgedehntes Stillen«? Hast du dir schon einmal überlegt, ab wann du persönlich von längerem

Stillen noch als »normal« sprichst? Was ist für dich »normal« in Bezug auf die Stilldauer? Bist du selbst stillend oder kennst Familien, in welchen ausgiebig gestillt wird? Oder hast du (noch) keine Erfahrung mit Stillen, interessierst dich aber dafür?



*Mit diesem Buch möchte ich gerne erreichen,
dass die Vorurteile gegenüber Familien,
in welchen die Kinder eine ausgedehnte Stillzeit
genießen dürfen, schwinden. Und dass aus der Stillzeit
nie ein Wettbewerb unter Müttern entsteht.*

Vorab möchte ich erwähnen, dass es nie nur einen Weg gibt, sein Kind gesund und bedürfnisgerecht zu ernähren. Es gibt unzählige, und jeder Weg ist so einzigartig und individuell wie der Mensch selbst. Jede Mutter und jede Familie sollte für sich den stimmigen Weg finden und gehen. Wenn Stillen auf diesem Pfad nicht passend oder vorgesehen ist, ist das einzige und allein die Entscheidung dieser Frau beziehungsweise Familie und sollte vom Umfeld respektiert werden. Wenn es erst gar nicht funktioniert, ist das kein Grund für ein schlechtes Gewissen oder Angst, dem Kind könne es an etwas fehlen. Frauen sind keine schlechten Mütter, wenn sie nicht stillen, denn niemand ist verpflichtet, zu stillen. Objektive Informationsbeschaffung vor dem Entscheid, nicht stillen zu wollen, ist allerdings ratsam, denn manchmal gibt es ungenaue Vorstellungen vom Stillen, wenn unter anderem durch Ammenmärchen Verunsicherungen hervorgerufen werden, wie beispielsweise, dass man auf gewisse Nahrungsmittel verzichten müsse, dass das Kind

nicht fremdbetreut werden könne, dass mit einem bestimmten Aussehen der Brust oder Brustwarze nicht gestillt werden könne oder dass durchs Stillen ein Hängebusen vorprogrammiert sei.

Nicht immer klappt es mit dem Stillen wie gewünscht. Medizinisch gesehen ist zwar nur ein geringer Prozentsatz der Mütter nicht in der Lage, voll zu stillen, doch es können auch andere Anfangsschwierigkeiten den Stillstart stark beeinträchtigen. Auch wenn viele denken, Stillen sei ein Instinkt, liegt es meist daran, dass diese soziale Fähigkeit mangels Vorbildern in der eigenen Familie, bei Freundinnen oder in der näheren Umgebung nicht vorgelebt wird und es deshalb zu Verunsicherung kommen kann. Früher hat ein Dorf eine Familie in der Anfangszeit unterstützt. Heute leben wir teilweise isoliert und oftmals mit begrenzten sozialen Kontakten.

Darüber hinaus kann auch die Geburt einen großen Einfluss auf das Stillen haben. Es ist sehr ratsam, sich Gedanken über den idealen Geburtsort und die anwesenden unterstützenden Personen zu machen. Ist eine Geburt in den eigenen vier Wänden die stimmige und für sich richtige Wahl des Geburtsortes, damit keine unnötigen Störfaktoren das Bonding, also die zwischenmenschliche Bindung, negativ beeinflussen? Möchte man lieber im nahe gelegenen Krankenhaus gebären, klärt man am besten vorgeburtlich in einem individuellen Gespräch ab, wie unter anderem die Unterstützung beim Stillen aussehen wird. Braucht man zwingend eine Neonatologie im Haus? Oder ergibt es Sinn, nach genauer Prüfung durch Besichtigung und Gesprächen einen etwas weiteren Weg in Kauf zu nehmen, um eine passendere und individuellere Betreuung zu erhalten? Gibt es ein Geburtshaus in der Nähe für den Mittelweg, wo sich die Hebammen und Pflegefachfrauen mehr Zeit für die frisch gebackene Familie nehmen können?

Auch bei der Wahl der anwesenden Begleiter darf man auf sein Bauchgefühl vertrauen. Soll neben dem Partner/der Partnerin oder an deren Stelle lieber die eigene Mutter, die Schwester, die Freundin oder eine Doula als Geburtsbegleiterin Unterstützung bieten, welche dafür sorgt, dass die Wünsche der Gebärenden respektiert und umgesetzt werden und der Raum gewahrt wird, um ein erstes Stillen in Ruhe zu gewährleisten? Ebenfalls lohnt es sich, sich genau zu überlegen, wer die Geburt betreuen soll und wer die Wochenbettbetreuung sowie die Stillberatung übernehmen wird. Führt man in der Schwangerschaft Gespräche und stellt gezielt Fragen, kann man sich ein Bild davon machen, wie die Unterstützung konkret aussehen wird. Dabei sind Empfehlungen zu Stillberaterinnen von stillenden Freundinnen oder Bekannten oft sehr hilfreich. Die meisten Frauen bemühen sich in der Schwangerschaft um eine Nachsorgehebamme des Vertrauens, welche sie nach der Rückkehr aus dem Krankenhaus oder Geburtshaus weiter betreut. Auch eine Doula kann mit ihrem Netzwerk wertvolle Angebote rund ums neue Familienleben vermitteln.

Wir werden heutzutage viel zu wenig gelehrt, auf die innere Stimme, das Bauchgefühl oder gar unser Herz zu hören. Denn in der Stillbeziehung mit dem eigenen Kind darf eine Frau auf ihren Mutterinstinkt zählen. Aber auch dieser muss erst erwachsen. Durch die Ausschüttung der Hormone während der Geburt, sofern die Geburt nicht durch Medikamente beeinflusst wurde, wird die Milchproduktion optimal in Gang gesetzt und der Bindungsprozess positiv beeinflusst. Was aber noch nicht heißt, dass es beim Stillen keine Hürden geben kann. Wünschenswert wäre, wenn jede Mutter und ihr Kind in den ersten zwei Stunden nach der Geburt absolut keine Störung erleben

würden. Sind keine medizinischen Indikationen gegeben, muss das Baby theoretisch in dieser ersten wichtigen Bindungszeit weder gewogen, gewaschen noch angezogen werden. Es darf ausgiebig gekuschelt und geruht werden. Durch die Ruhe, die innere Verbindung und das langsame Ankommen aller Beteiligten, darf und kann sich ein Urvertrauen entwickeln, welches die Mutter spüren lässt, was genau ihr Kind und sie selbst brauchen. Diese Wünsche müssen aber unbedingt am Geburtsort kommuniziert werden, sodass darauf Rücksicht genommen wird.



Obwohl das Stillen die Mutter-Kind-Bindung stärkt, ist es nicht die einzige Form, die Nähe zum Baby zu fördern. Sofern es mit dem Stillen nicht von Anfang an klappt, braucht die Mutter eine individuelle Anleitung und Unterstützung. Ausgebildete Stillberaterinnen sind für alle Arten der Babyernährung die richtigen Ansprechpersonen. Ich ermuntere dich, dich nicht zu scheuen, fachlichen Rat einzuholen und dich nicht durch Aussagen von nicht in der Säuglingsernährung ausgebildeten Personen verunsichern zu lassen. Auch eine selbstständige externe Stillberaterin darf nach der Geburt hinzugezogen werden, solltest du andere Hilfe benötigen, als dir angeboten wird.

Im Laufe der letzten rund 15 Jahre habe ich unzählige Mütter mit langer Stillerfahrung kennengelernt und gemerkt, dass ihnen und auch mir Informationen, Erfahrungsberichte und Austausch fehlten, was längeres Stillen anbelangte. So begann ich, mich intensiv mit dem Thema zu befassen, zu recherchieren, zu diskutieren und mich zu vernetzen. Ich habe immer offen über unsere Stillbeziehungen gesprochen und Fragen beantwortet, wenn es welche gab. Während meiner Arbeit zu diesem Buch habe ich mich sehr oft gefragt, wie das Thema bei

den Lesern ankommen wird. Wenn irgendwo in der Presse oder in sozialen Netzwerken über das längere Stillen gesprochen wurde, habe ich viel zu oft ganz fürchterliche Kommentare gelesen. Es waren Kommentare wie: »Zum Glück hat mein Kind einen normalen Verstand und von selbst nach sechs Monaten nicht mehr gestillt werden wollen.«; »In Entwicklungsländern lass ich mir das ja noch gefallen, aber hier?«; »Stillen ist nicht nur ›Essen‹. Wenn ich das schon lese.« Möchte ich solche Aussagen wirklich riskieren? Jeder hat seine eigene Meinung zu verschiedenen Themen. Oft aber treffen diese herablassenden und fachlich nicht fundierten Aussagen mitten ins Herz. Ich wünsche mir Akzeptanz und Höflichkeit. Mein Buch soll weder dogmatisch noch hetzerisch wirken, sondern vielmehr aufklärend und verbindend sein. Wie ich schon erwähnt habe, finde ich es enorm wichtig, dass jede Frau für sich entscheiden darf, welchen Weg sie gehen will.

Es gibt nicht nur schwarz oder weiß, richtig oder falsch. Bei einem so emotionalen und persönlichen Thema erhitzen sich oft die Gemüter. Gegner des Langzeitstillens werden nicht müde, diese Mütter zu beurteilen, zu verurteilen, ja gar zu beleidigen. Meist entstehen solche Haltungen aus Unwissen oder falsch interpretierten Normen. Mehr dazu im hinteren Teil des Buches. Dabei will jede Frau, welche länger als der Durchschnitt stillt, nur das Beste für ihr Kind. Ausnahmen, bei welchen eine psychische Krankheit hinter einem Abhängigmachen des eigenen Kindes steht, sind sehr selten.

Zu bedenken ist, dass die wenigsten Frauen absichtlich eine lange Stilldauer wählen. Sie wachsen in diese Situation hinein. Und was ganz wichtig ist: Ein Kind kann nicht zum Stillen gezwungen werden.

Nicht selten werden Frauen, welche lange stillen, als »Grüne«, »Stillfanatikerinnen«, »Ökos« oder gar »hinterwäldlerisch« bezeichnet. Es mag sein, dass sich eine länger stillende Mutter generell mit der Natur und deren Zusammenspiel intensiver auseinandersetzt als andere Menschen, und dass sie sich stärker zu den Themen bedürfnisorientiertes Aufwachsen, Tragen, Familienbett, Stoffwindeln oder Windelfrei hingezogen fühlt. Was ist daran verwerflich, sich nicht jedem Trend hinzugeben und sich über nachhaltige und vor allem artgerechte Lebensformen Gedanken zu machen?

Es sind ganz »normale« Frauen wie du und ich, welchen diese gesunde Ernährungsform ihrer Kinder wichtig ist, und welche genau das tun, was für sie und ihr Kind richtig erscheint. Kaum eine frischgebackene Mutter weiß oder plant, wie lange die Stillzeit mit ihrem Kind dauern wird. Und plötzlich ist das Kind älter, und es wird immer noch gestillt. Und es fühlt sich einfach normal an.

Aufgrund des Austausches mit vielen stillenden Müttern mündlich wie auch schriftlich weiß ich jedoch, dass viele von ihnen keine Gleichgesinnten im engeren Umfeld kennen und sich oft damit alleine fühlen. Mein großes Anliegen mit diesem Buch ist es, dass ich Frauen und deren Familien aufzeigen möchte, dass sie eben *nicht* alleine sind, wenn es darum geht, länger als der Durchschnitt respektive länger als vier bis sechs Monate zu stillen.

Dies ist kein Fachbuch, sondern ein Erfahrungsbuch für interessierte Personen und Familien in ähnlicher Situation. Es kommen Mütter und Väter oder die Partner der Mütter sowie die Stillkinder zu Wort. Sie durften mir ihre Erfahrungsberichte senden, an meiner großen Online-Umfrage teilnehmen und die

Kinder mir ihre ganz persönlichen Stillzeichnungen senden. Trotzdem gehören auch ein paar wichtige Fakten rund ums Stillen als wertvolle Informationen hier im Buch zusammengefasst.

Erfahre in meinem Buch, wie andere Familien ihr Familienleben mit länger gestillten Kindern gestalten. Und wie natürlich, gesund und bedürfnisorientiert diese Form der Begleitung eines Kindes sein kann.



Meine Geschichte

Bevor ich mit 27 Jahren das erste Mal schwanger wurde, hatte ich nicht viel übers Stillen gehört. Meine erste Schwangerschaft endete leider in einer Fehlgeburt mit empfohlener, aber eigentlich nicht gewollter Ausschabung, was mich sehr geprägt hat. Ich verlor kurzzeitig das Vertrauen in mich und meinen Körper, und auch in das Gute im Leben.

Das Feststellen der neuen Schwangerschaft brachte viel Unsicherheit und auch Ängste mit sich. Ich traute mich lange nicht, mich zu freuen und mir eine Zukunft mit Mann und Kind vorzustellen. Als ich dann nach der Mitte meiner Schwangerschaft infolge vorzeitiger Wehen und verkürztem Muttermund auch noch Bettruhe halten musste, hatte ich noch viel mehr Zeit zu grübeln. Die Unsicherheit war eine ständige Begleiterin. Ich habe viel gelesen und konnte gegen Ende der Schwangerschaft doch noch einen Geburtsvorbereitungskurs im nahegelegenen Krankenhaus besuchen. Dort wurde das Thema Stillen kurz angesprochen, und ich habe mich nicht sonderlich damit befasst, da es für mich zu abstrakt war, mich schon um etwas zu kümmern, was nach dem großen Moment der Geburt kommen würde. Ab Lockerung der Schonung konnte ich mich die letzten wenigen Wochen noch aktiv schwanger fühlen und die Zeit genießen, bis unsere Tochter zwei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin gesund und spontan auf die Welt kam. Nach der Geburt hatte ich einige Stillschwierigkeiten, trotz großer Unterstützung durch meinen Mann und meine Eltern. Unsere Tochter hatte nicht die Kraft, von der Brust zu trinken. Dass es einen Zusammenhang mit der Schmerztherapie, der Gabe von Wehenhemmern sowie Wehenmitteln unter der Geburt gab, vermute ich, kann ich aber nicht belegen.

Gleich nach der Geburt konnte unsere Tochter kein Kolosstrum von der Brust trinken. Aus uns unerklärlichen Gründen war sie nicht in der Lage, die Brustwarze zu fassen, sondern pustete leicht dagegen. Nach mehrmaligem erfolglosen Anlegen begann ich nach Instruktion des Pflegepersonals mit Abpumpen meiner Muttermilch. Diese verabreichten wir unserer Tochter anfänglich im Spital mittels Fingerfütterung (Fingerfeed). Hierbei haben wir den sauberen Finger sowie eine mit

Muttermilch gefüllte Spezialspritze in den Mund unserer Tochter gelegt, damit sie so am Finger saugen und gleichzeitig die Muttermilch trinken konnte. Ein paar Tage später wechselten wir zur Flasche, mussten jedoch aufgrund der Trinkschwäche auf Anraten der Stillberatung einen Spezialsauger wählen.

Ich hatte von Anfang an Milch im Überfluss, und so machte ich mich mit einer vollen Kühltasche auf den Heimweg aus dem Krankenhaus. Immer wieder übten wir das Stillen, es klappte jedoch nicht und endete oft in Tränen beiderseits. Mein Mann übernahm während des Abpumpens in der Nacht das Füttern unserer Tochter mit der Flasche. Dies war eine unglaubliche Entlastung für mich.

Als unsere Tochter wegen eines Atemaussetzers in den frühen Morgenstunden zehn Wochen nach der Geburt für eine Nacht zur Überwachung in eine Kinderklinik musste, hatte ich Besuch von einer Stillberaterin, welche mit mir ein Gespräch führte und sich unserer Tochter annahm. Seit diesem Zeitpunkt konnten wir stillen, als hätte es noch nie etwas anderes gegeben. Es war vorbei: die Abpumperei und das Füttern mit der Flasche, die teilweise Isolierung und das Herumsitzen zu Hause aufgrund der langen Fütterungsmahlzeiten und Erschöpfung. Ich wollte wegkommen vom Abpumpen und einfach nur stillen, und jetzt war es möglich. Von diesem Zeitpunkt an genossen wir unsere unkompliziert gewordene Stillbeziehung.

Die Hilfe beim Füttern, im Haushalt und beim Einkaufen durch meinen Mann, meine Eltern, Schwiegereltern, Freunde und Nachbarinnen war für mich in diesen zehn Wochen im Wochenbett sehr wertvoll. Es wurde mir im Verlauf der Stillzeit klar, dass unsere Tochter und ich gemeinsam entscheiden würden, wann die Stillzeit zu Ende sein sollte.

Zwei Wochen nach ihrem zweiten Geburtstag sagte sie mir

völlig unvermittelt und in deutlicher Sprache, dass sie ab jetzt keine »Mamamilch« mehr trinken wolle, und so verabschiedeten wir uns kurzerhand von unserer gemeinsamen Stillzeit. Nie mehr fragte sie danach. Für beide war es gut so, und ich musste keine abstillenden Maßnahmen durchführen, weil wir seit langer Zeit nur noch einmal am Tag gestillt hatten.

Als ich rund sieben Jahre später und nach zwei weiteren Fehlgeburten (mit zwei kleinen natürlichen Geburten) wieder schwanger war, stellte ich mir vor, auch so lange zu stillen wie bei unserer Tochter, da ich wusste, wie wichtig dies damals für sie, für mich und die Gesundheit gewesen war. Meine Stillerfahrung half mir nur bedingt, da der zweite Weg wieder ein ganz anderer werden sollte. Die Schwangerschaft ähnelte zwar derjenigen mit unserer Tochter sehr, ebenfalls musste ich wegen vorzeitiger Wehen Betruhe halten, jedoch hatte ich mich mit mentaler Geburtsvorbereitung und mittels Selbsthypnose sowie Haptonomie zusammen mit meinem Mann bestens auf die Geburt vorbereitet. So verlief dann die zweite Geburt völlig selbstbestimmt und interventionslos im selben Krankenhaus mit der gleichen Hebamme wie bei unserem ersten Kind. Die Voraussetzungen zum Stillen waren vom Geburtsgeschehen her gesehen optimal.

Ich hatte, wie schon nach der ersten Geburt, sehr viel Milch. Zu viel Milch. Zudem heftigste Schmerzen in den Brustwarzen. Mit diversen Wickeln aus Salbei und Quark, Brustmassage durch die Stillberaterin im Krankenhaus, Lasertherapie und homöopathischen Mitteln konnten die Schmerzen in den Brüsten und Brustwarzen nur mäßig gelindert werden. Für mich hieß es: durchhalten und vorwärts schauen.

Mit dem Stillen nach Bedarf ab Geburt war ich zuerst überfordert, weil ich dies so nicht kannte, da ich beim ersten Kind

im regelmäßigen Abstand die Brust mit der Pumpe entleert, unsere Tochter mit der Flasche gefüttert und strikt Buch darüber geführt hatte. Durch die zahlreichen Ratschläge der verschiedenen Pflegefachfrauen und der Stillberaterin war ich total verwirrt. Bis eine einfühlsame Pflegende mein Dilemma erkannte und mir dazu riet, auf mein Bauchgefühl zu hören. Mein Gefühl und mein Mutterinstinkt würden mir dabei helfen herauszufinden, was gut für uns sei. Genau diese Worte hatte ich in diesem Moment gebraucht. Und so war es!

Von da an ging es aufwärts, und ich konnte das Krankenhaus mit der Sicherheit verlassen, dass ich das Beste für mein Kind tat. Nebst den fünf Wochen anhaltenden Schmerzen in den Brustwarzen lief es sehr gut, bis ich acht Wochen nach der Geburt plötzlich Gliederschmerzen und leichtes Fieber bekam und die schlecht entleerte Brust sehr schmerzte. Da unser Sohn jeweils von einer Brust satt war und in der Nacht plötzlich etwas länger geschlafen hatte, war an der anderen Brust ein Milchstau entstanden. Die Stillberaterin im Spital diagnostizierte zusätzlich eine Brustentzündung. Eigentlich hätte ich sogleich ein Antibiotikum nehmen sollen, doch ich wollte einen anderen Weg probieren. Ich sollte alle zwei bis drei Stunden stillen sowie den Rest leerpumpen, was sich bei meiner großen Milchmenge als nicht sehr geeignete Maßnahme herausstellte. Mit Wickeln, Umschlägen, Tees, anderen Stillpositionen und homöopathischem Mittel versuchte ich, die Schmerzen und die Milchmenge in den Griff zu bekommen. Ich konnte nicht mehr aus dem Haus, war nur noch mit Stillen und der Pflege meiner Brüste beschäftigt. Zum Glück hatte ich große Hilfe von meiner Familie, und unsere große, schon acht Jahre alte Tochter, war sehr verständnisvoll.

Da bei meiner enormen Milchmenge kein Tee eine Reduk-