

DEIN KOSTENLOSER GUIDE

10 häufige Stillprobleme und wie du sie löst

für ein schmerzfreie Stillzeit, die DU genießen kannst!



Linda Gorzelitz





Hallo!

Hallo, ich bin Linda, Stillberaterin mit Herz und Erfahrung. Als Mama und Fachfrau weiß ich, wie herausfordernd die ersten Wochen und Monate mit einem Neugeborenen sein können – besonders beim Thema Stillen. Es gibt so viele Fragen und Unsicherheiten, die auf Mütter einprasseln, und leider auch viele Mythen, die verbreitet werden.

Mit meiner Expertise unterstütze ich Mütter dabei, ihre Stillzeit stressfreier und angenehmer zu gestalten. Es ist mir besonders wichtig, Dir als Mama zuzuhören und mit individuell abgestimmten Lösungen zu helfen, damit Du und Dein Baby eine harmonische Stillbeziehung aufbauen könnt.

In diesem Leitfaden habe ich die 10 häufigsten Stillprobleme zusammengetragen, die Mütter häufig erleben, und zeige Dir, wie Du sie einfach und schnell lösen kannst – damit Du dich entspannt auf Deine Stillzeit konzentrieren kannst.

Ich freue mich darauf, Dich auf Deinem Weg als Mama zu unterstützen und Dir zu helfen, eine wundervolle Stillbeziehung zu Deinem Baby zu entwickeln!

Linda

Stillprobleme

01 Wunde Brustwarzen

06 Milchstau

02 Zu wenig Milch

07 Mastitis

03 Zu viel Milch

08 Saugverwirrung

04 Geringe
Gewichtszunahme

09 Cluster-Feeding

05 Kaum Milch beim
Abpumpen

10 Schmerzen beim
Anlegen



10 häufige Stillprobleme

und wie du sie löst!

01 Wunde Brustwarzen

Das Wichtigste: Korrigiere die Anlegetechnik, so dass dein Baby einen großen Teil des Warzenhofs im Mund hat, und nicht nur die Brustwarze. Nach dem Stillen kann es helfen, Muttermilch auf der Brustwarze an der Luft trocknen zu lassen.

02 Zu wenig Milch

Häufiges Anlegen steigert die Milchproduktion, da sich Angebot und Nachfrage aufeinander abstimmen. Achte außerdem auf eine ausreichende Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr. Stillkugeln können helfen, dir Energie zu liefern.

10 häufige Stillprobleme

und wie du sie löst!

03 Zu viel Milch

Hier kann Blockstillen helfen, d. h. du gibst pro Stillmahlzeit nur eine Brust, die andere ist erst bei der nächsten Mahlzeit an der Reihe. Bei starkem Milchspendereflex ist es auch hilfreich, vor dem Stillen etwas Milch per Hand zu entleeren.

04 Geringe Gewichtszunahme

Nimmt dein Baby nicht ausreichend zu, kann es helfen wenn du häufiger stillst. In der Neugeborenenzeit solltest du 10-12 Mal oder öfter anlegen. Wenn das nicht hilft, suche Hilfe bei deiner Hebamme oder Stillberaterin.

10 häufige Stillprobleme

und wie du sie löst!

05 Kaum Milch beim Abpumpen

Das beim Abpumpen nicht so viel Milch kommt wie beim Stillen, ist ganz normal. Mach dir keine Sorgen! Überprüfe ob der Trichter der Pumpe die richtige Größe hat und habe Geduld. Manche Brust muss sich erst dran gewöhnen.

06 Milchstau

Wärme vor dem Stillen und Kühlung danach können helfen. Streiche an der betroffenen Stelle beim Stillen in Richtung Brustwarze. Im besten Fall zeigt das Kinn deines Babys in Richtung Milchstau, zur effektiven Entleerung.

10 häufige Stillprobleme

und wie du sie löst!

07 Mastitis

Ähnliches Vorgehen wie beim Milchstau: vorher Wärme und hinterher Kühlung wenn angenehm. Quarkwickel oder Kohlblätter sind altbewährte Hausmittel. Bei Fieber und Krankheitsgefühl sofort zum Arzt.

08 Saug- verwirrung

Kann in jedem Alter auftreten, auch wenn das Baby schon älter ist. Vermeide jegliche künstlichen Sauger wie Schnuller, Flaschen, Brusthütchen. Das Anlegen muss eventuell neu und intensiv eingeübt werden.

10 häufige Stillprobleme

und wie du sie löst!

09 Cluster-Feeding

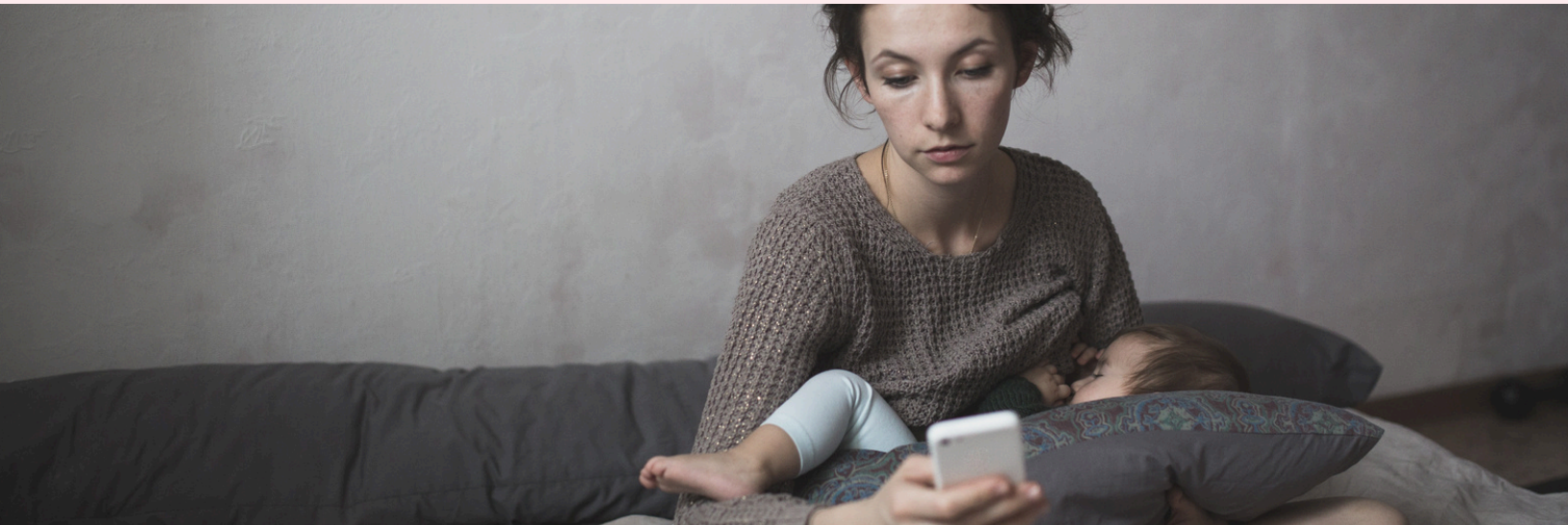
Das häufige Stillen oder Dauernuckeln kann ganz normal sein. Dein Baby bestellt so die Milchmenge für die kommende Zeit oder steckt in einem Schub. Schmerzen deine Brustwarzen, können folgende Maßnahmen helfen:

10 Schmerzen beim Anlegen

Überprüfe die Anlegetechnik. Öffnet dein Baby weit genug seinen Mund? Ist genug Brustgewebe im Mund? Probiere eine andere Stillposition aus. Vielen Frauen hilft das zurückgelehnte Stillen.

Was, wenn nichts hilft?

Reminder: Wenn nichts hilft heißt es nicht, dass du etwas falsch gemacht hast. Manchmal ist die Situation einfach etwas verzwickter.



URSACHEN

Stillprobleme haben nicht nur verschiedenste Ursachen, oft kommen auch mehrere Ursachen zusammen die verantwortlich sind für die Probleme.

Etwas, was oft spät oder gar nicht erkannt wird, sind orale Restriktionen. Hinter diesem Begriff steckt häufig ein “zu kurzes Zungenband”. Leider gibt es nicht viele Fachleute, die dieses richtig einschätzen können. Denn, und das ist ganz wichtig: Ein zu kurzes Zungenband erkennt man nicht an einer Sichtprüfung!

Das heißt: Es muss eine Überprüfung der Zungenfunktion gemacht werden. Leider sind nur wenige Ärzte, Hebammen und Stillberaterinnen darauf fortgebildet.

Checkliste Zungenband

Diese Checkliste ersetzt keine Untersuchung und gibt lediglich einen Hinweis auf eine mögliche Restriktion.

Du hast Stillprobleme

- Stimme zu
- Stimme bedingt zu
- Stimme nicht zu

wie z. B. Schmerzen, wunde Brustwarzen, wiederkehrende Milchstaus, geringe Zunahme des Kindes und vieles mehr

Keine Maßnahmen haben geholfen

- Stimme zu
- Stimme bedingt zu
- Stimme nicht zu

Egal was du probiert hast, so richtig geholfen hat es nicht.

Mind. eine der folgenden Symptome:

- Stimme zu
- Stimme bedingt zu
- Stimme nicht zu

Kind schläft mit offenem Mund, macht Geräusche beim Stillen, hat beim Trinken die Hände zu Fäusten geballt

Wenn du mindestens 1 Mal mit “Stimme zu” oder “Stimme bedingt zu” geantwortet hast macht es Sinn, das Zungenband checken zu lassen. Buche dir dafür einen Termin bei mir unter www.meinestillberatung.de



Bei mir bist du richtig

Manchmal scheint es, als hätte man schon alles ausprobiert, und dennoch bleiben die Stillprobleme bestehen. Egal, ob Schmerzen, Unsicherheiten beim Anlegen oder der Verdacht auf ein kurzes Zungenband – hier bist Du genau richtig.

Ich unterstütze Dich mit meiner Erfahrung und meinem Wissen, damit das Stillen für Dich und Dein Baby eine harmonische und schmerzfreie Erfahrung wird.

Gemeinsam finden wir heraus, was wirklich hinter Deinen Stillproblemen steckt, und gehen Schritt für Schritt die Lösungen durch, die wirklich helfen.

Bist Du bereit für eine Stillzeit ohne Schmerzen und Unsicherheiten?



Ich bin hier, um Dich und
Dein Baby auf Eurer Reise zu
begleiten und individuelle
Lösungen für Eure speziellen
Bedürfnisse zu finden.

Wenn Du das Gefühl hast,
dass es endlich Zeit für eine
nachhaltige Veränderung ist,
dann vereinbare noch heute
einen Termin über meine
Website. Lass uns
gemeinsam den Weg zu einer
entspannten und freudvollen
Stillzeit gehen – für Euch
beide.

Linda Gorzelitz

www.meinestillberatung.de