

Empfehlungen bei zu starkem Milchfluss

Liebe stillende Mutter,

Bevor Sie Maßnahmen zur Reduktion Ihrer Milchmenge ergreifen, weil Sie sich durch eine schmerzhaft übervolle Brust und ständiges Auslaufen der Milch beeinträchtigt fühlen, stellen Sie sicher, dass Ihr Kind gut zunimmt!

Wie könnte Ihr Baby auf einen zu starken Milchfluss reagieren?

- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Erbrechen, häufiges Aufstoßen
- Hastiges Trinken, Verschlucken, Husten
- Lautes Schlucken
- Brustverweigerung
- Das Kind beugt sich an der Brust nach hinten und scheint die Brustwarze „herauszureißen“
- Häufig und viel Urin sowie viel Stuhlgang
- Ihr Kind kann häufig Hunger haben und viel weinen; es kann aber auch voller Energie sein und gut zunehmen

Verringerung der Milchmenge

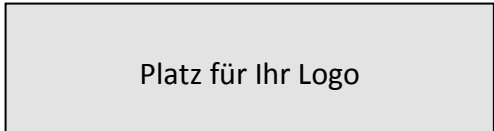
- Wählen Sie einen etwas engeren, aber nicht einschnürenden BH
- Binden Sie Ihre Brust NICHT hoch (Risiko eines Milchstaus)
- Kühlen Sie nach dem Stillen oder Abpumpen 20-30 min beide Brüste mit Kühlelementen, Eisbeuteln oder gefrorenem Gemüse wie Erbsen oder Mais (in ein Tuch gewickelt, um Hauterfrierungen zu verhindern) unter Aussparung der Brustwarzen
- Trinken Sie 2-3 Tassen Salbeitee oder lutschen Sie Salbeibonbons; auch Pfefferminztee kann die Milchmenge reduzieren

Welche Maßnahmen können Sie beim Stillen ergreifen?

- Massieren Sie Ihre Brust vor dem Stillen und lassen Sie so viel Milch auslaufen, bis Ihr Kind die Brust gut fassen kann
- Geben Sie Ihrem Kind bei jeder Mahlzeit nur eine Brust (sollte es bereits nach 1-3 Stunden wieder trinken wollen, bieten Sie ihm die gleiche Brust ein zweites Mal an)
- Aus der anderen Brust sollten Sie nur so viel Milch entleeren, dass Sie sich gerade wieder wohl fühlen
- Wählen Sie nicht zu lange Zeitabstände zwischen den einzelnen Stillmahlzeiten, da ein hungriges Kind durch einen starken Saugreiz auch einen stärkeren Milchfluss auslöst
- Wenn Sie Ihr Kind im Halbschlaf stillen, saugt es ebenfalls weniger stark
- Um Verschlucken Ihres Kindes zu vermeiden, können Sie sich beim Stillen auf den Rücken und das Kind auf sich legen (Stillen gegen die Schwerkraft)
- Wenn Sie in Seitenlage stillen, kann bei zu starkem Milchfluss ein Teil der Milch besser seitlich aus dem Mund Ihres Kindes tropfen
- Im Wiege- oder Rückengriff ist es günstiger, wenn der Kopf höher als das Gesäß liegt

Titel:		nächste		Seite 1 von 2
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	





- Machen Sie beim Stillen häufiger Pausen zum Aufstoßen
- Sie können überschüssige Milch als Vorrat einfrieren oder als Badezusatz verwenden

Was tun, wenn die Milch ausläuft?

- Wenn Ihre Brust unangenehm gefüllt ist, pumpen Sie oder entleeren Sie von Hand nur so viel Milch, bis Sie sich wieder wohl fühlen
- Tragen Sie Brustwarzenschoner unter dem BH, um überfließende Milch zu sammeln und Ihre Kleidung zu schützen. Bitte werfen Sie die darin gesammelte Milch unbedingt und füttern Sie sie NIE ihrem Kind, da sich in ihr durch die Körperwärme viele Keime ansammeln können.
- Im „Notfall“ können Sie schnell auf die Brustwarze (wie auf einen Klingelknopf) drücken, um den Milchfluss rasch zu unterbrechen – z.B. mit der flachen Hand oder unauffällig mit dem Unterarm

Welche Besonderheiten sind bei starkem Milchfluss bei Früh- und kranken Neugeborenen wichtig?

- Durch einzigartige Zusammensetzung Ihrer Muttermilch können Sie beim Stillen an der Genesung Ihres Kindes aktiv mitwirken. Ihre Milch ist ein unersetzlicher Bestandteil der Therapie!
- Auch wenn Ihr Kind noch keine so großen Mengen an Muttermilch trinken kann, so liegt die angestrebte Zielmenge nach 10-14 Tagen bei ca. 750 ml pro Tag (bei Zwillingen doppelt so hoch), da Ihr Kind später so viel trinken wird.
- Sie können beim Pumpen die Vordermilch von der fettreicheren Hintermilch getrennt abpumpen und dies gesondert kennzeichnen. Für besseres Gedeihen werden wir bevorzugt die Hintermilch füttern. Das Abpumpen von Hintermilch sollten Sie nur in Absprache mit den Pflegekräften, Still- und Laktationsberaterinnen oder Ärzten beginnen. Die Vordermilch können Sie für später einfrieren oder als Badezusatz für Ihr Baby verwenden.
- Frieren Sie Milch auf Vorrat ein.
- Verlängern Sie nur nach Rücksprache mit den Pflegefachkräften vorsichtig die Abstände zwischen dem Abpumpen von 3 auf 4-5 Stunden.

Und nicht zuletzt: Fragen Sie uns Still- und Laktationsberaterinnen sowie unsere kompetenten Pflegekräfte! Wir begleiten Sie gern bei einer oder mehreren Stillmahlzeiten und geben Ihnen Ratschläge, damit Sie sehr bald wieder entspannt stillen können!

Ihr Team der Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLC

Titel:		nächste		Seite 2 von 2
Revisionsverantwortlicher:		Freigabe von:	Freigabe am:	