

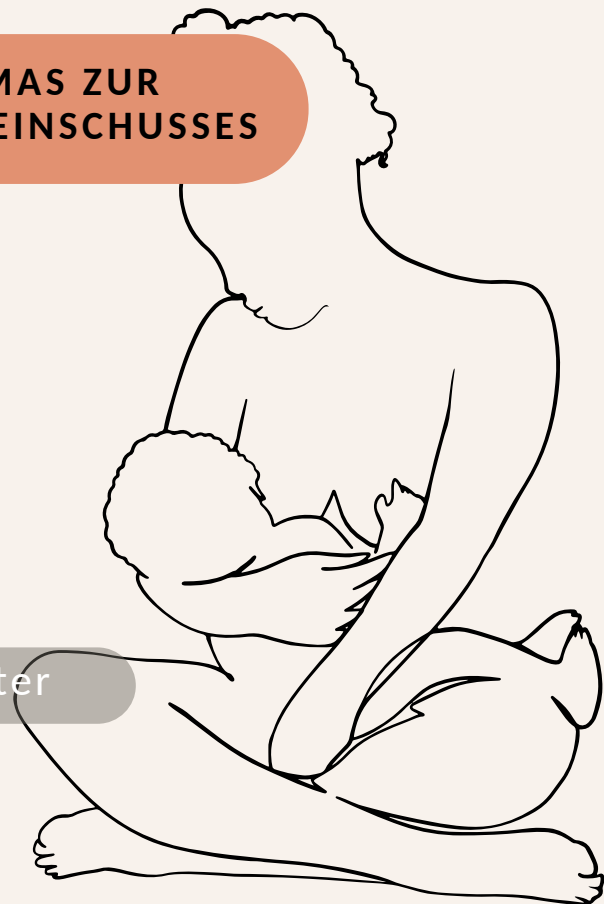
**DIE KRAFT DES STILLENS**

**LACTOGENESE 2**

# *Der Milcheinschuss*

**EIN LEITFADEN FÜR MAMAS ZUR  
UNTERSTÜTZUNG DES MILCHEINSCHUSSES**

@tanja.stillgefluester



# Inhaltsverzeichnis

## 1 WILLKOMMEN LIEBE MAMA

## 2 DER MILCHEINSCHUSS

- WAS IST DER MILCHEINSCHUSS
- VERZÖGERUNGEN LACTOGENESE 2
- AUFLÄRUNG & PRÄVENTION IN DER SCHWANGERSCHAFT
- SYMPTOME MILCHEINSCHUSS
- SELBSTBEWUSST & SICHER IN DIE STILLZEIT STARTEN
- WORAUF DU DICH FOKUSSIEREN SOLLST
- KÜHLEN & MASSAGEN

## 3 KÖRPERTEMPERATUR & HAUT-ZU-HAUT-KONTAKT

## 4 SELBSTBESTIMMUNG UND UNTERSTÜTZUNG

- SELBSTBEWUSST VORANGEHEN
- TIPPS FÜR EINE POSITIVE STILLBEZIEHUNG

## 5 SCHMERZEN BEIM STILLEN ALS INDIKATOR

- SCHMERZEN & WUNDE BRUSTWARZEN
- URSACHEN

## 6 VORBEUGENDE MASSNAHMEN & LINDERUNGSMÖGLICHKEITEN

## 7 SCHLUSSWORT



# *Willkommen, liebe Mama!*

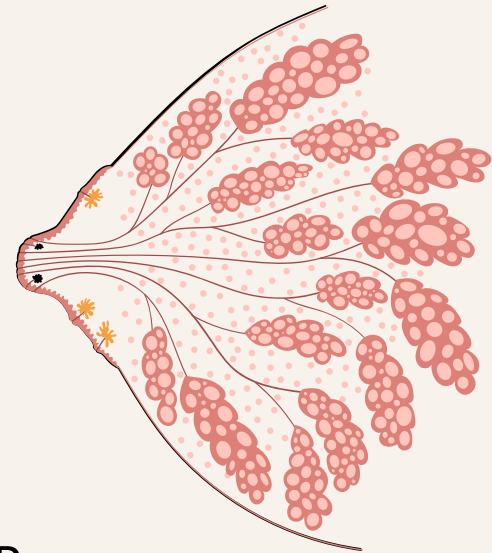


Herzlichen Glückwunsch zu dieser aufregenden Reise in die Welt der Mutterschaft! Die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Wochen nach der Geburt sind voller neuer Erfahrungen, Emotionen und Herausforderungen. Es ist eine Zeit, in der dein Körper sich verändert und du gleichzeitig eine ganz besondere Bindung zu deinem Baby aufbaust.



In diesem Leitfaden möchte ich dir wertvolle Informationen und praktische Tipps an die Hand geben, die dir helfen, die Herausforderungen des Stillens und des Milcheinschusses zu meistern. Ich weiß, dass diese Zeit sowohl wunderschön als auch herausfordernd sein kann, und es ist normal, sich manchmal unsicher oder überfordert zu fühlen.

# Der Milcheinschuss



## Was ist der Milcheinschuss?

Der Milcheinschuss ist ein natürlicher Prozess, der typischerweise zwischen dem zweiten und fünften Tag nach der Geburt auftritt. In dieser Zeit sinken die Hormone Östrogen und Progesteron, die während der Schwangerschaft dominieren und von der Plazenta produziert werden. Mit der Geburt und der Abstoßung der Plazenta beginnen diese Hormone nach und nach zu fallen.

## Hormone im Spiel

Während die Plazenta nach der Geburt abgestoßen wird, steigt der Prolaktinspiegel an, was die Milchproduktion anregt. Prolaktin ist das Hormon, das für die Milchbildung verantwortlich ist. Mit dem Rückgang von Östrogen und Progesteron wird der Körper auf die Milchproduktion umgeschaltet und bereitet sich darauf vor, das Baby zu stillen.

## Good to Know:



Während der Schwangerschaft hemmen die Hormone Östrogen und Progesteron die Produktion von Prolaktin, das für die Milchbildung verantwortlich ist. Daher ist es während der Schwangerschaft nicht möglich, die Milchproduktion anzukurbeln. Sobald die Plazenta nach der Geburt ausgestoßen wird, sinken die Östrogen- und Progesteronspiegel, was die Produktion von Prolaktin anregt und somit den Milcheinschuss auslöst.

# Verzögerungen der Laktogenese 2

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass verschiedene Faktoren die Laktogenese II, also die Phase, in der die Milchproduktion beginnt, beeinflussen können. Zum Beispiel spielt der Verlauf der Geburt eine entscheidende Rolle:



## Art der Geburt Erfahrungen für das Baby:

- **Natürliche Geburt:** Oft verläuft die Laktogenese II reibungsloser.

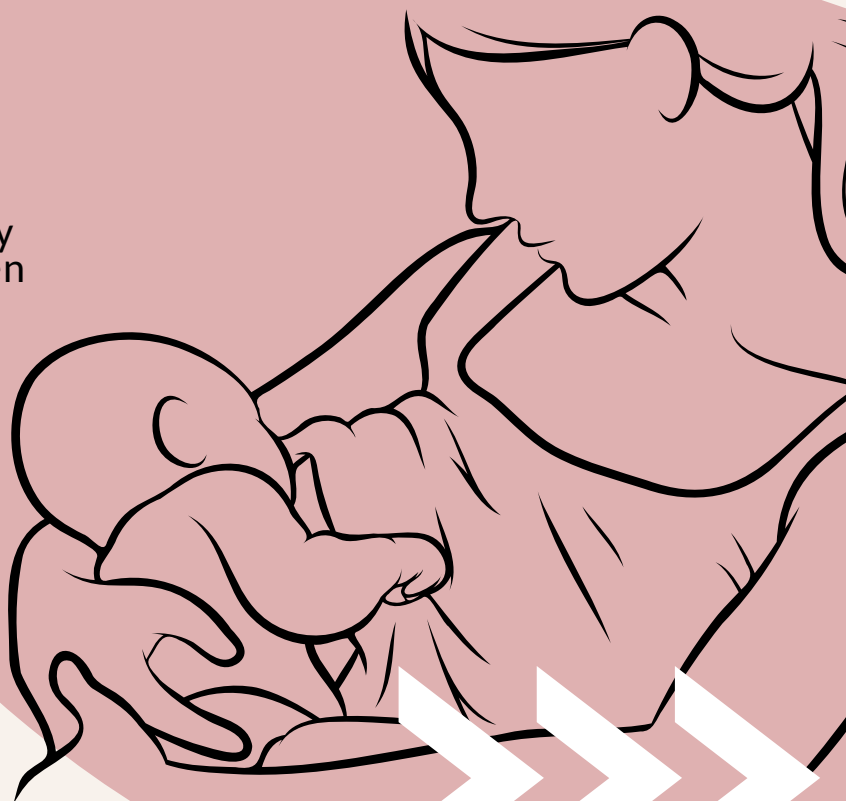
- **Vaginalgeburt mit Interventionen:** Eingriffe wie eine Dammschnitt oder Schmerzmittel können den Prozess verzögern. z.B. PDA.

- **Kaiserschnitt:** Ein geplanter oder Notkaiserschnitt kann ebenfalls Einfluss auf den Milcheinschuss haben.

- Wenn während der Geburt Interventionen durchgeführt wurden, wie z.B. eine Saugglocke oder ein Kaiserschnitt, kann das die Fähigkeit des Babys, an der Brust zu saugen, beeinträchtigen. Dies kann wiederum die Milchproduktion beeinflussen.

## Emotionale Faktoren:

Der Stress und die Traumen, die sowohl die Mutter als auch das Baby während der Geburt erleben, können ebenfalls die hormonellen Prozesse und somit die Milchbildung beeinflussen.



# *Aufklärung & Prävention in der Schwangerschaft*



## **Vertrauensvolle Verbindung: Vorbereitung auf die Stillzeit und den Milcheinschuss**

Es ist wichtig, dass du als Mama dir bewusst machst, dass jede Geburt einzigartig ist und verschiedene Umstände die Laktation beeinflussen können. Eine frühzeitige Aufklärung über mögliche Herausforderungen kann dir helfen, präventiv zu handeln und potenzielle Probleme zu vermeiden.

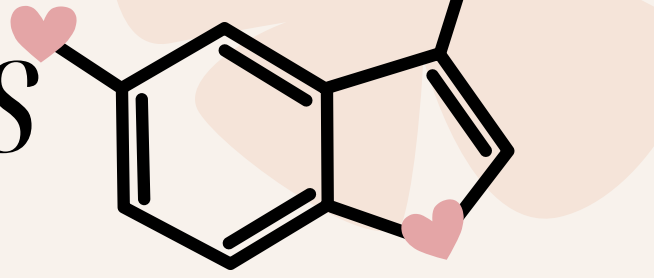
Wenn du im Vorfeld über den Milcheinschuss und die Stillzeit informiert bist, kannst du besser verstehen, was während dieser Zeit auf dich zukommt. Dadurch fühlst du dich sicherer und bist besser vorbereitet, falls es zu Schwierigkeiten kommen sollte.

Das Wissen um die verschiedenen Faktoren, die die Laktation beeinflussen können, ermöglicht es dir, aktiv zu bleiben und die nötige Unterstützung zu suchen. Hebammen und Stillberaterinnen sind wertvolle Ressourcen, die dir Tipps geben und dir helfen können, die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Stillzeit zu schaffen.

Indem du dich bereits vor der Geburt mit diesen Themen auseinandersetzt, kannst du mögliche Probleme proaktiv angehen und dich darauf vorbereiten, dass alles so reibungslos wie möglich verläuft. Dein Wohlbefinden und das deines Babys stehen dabei im Mittelpunkt.



# Symptome vom Milcheinschuss



## SPANNUNG UND SCHWELLUNG DER BRÜSTE:

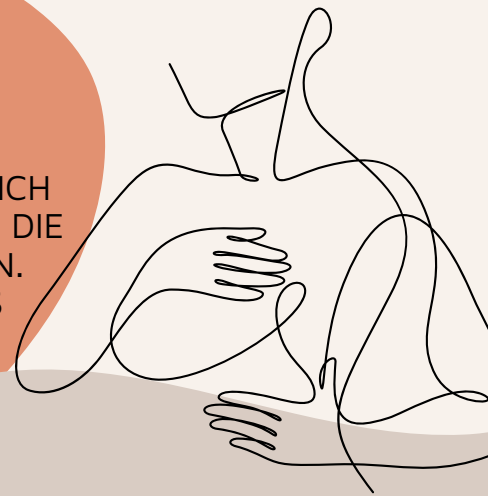
- DIE BRÜSTE FÜHLEN SICH PRALL UND SCHWER AN.

## EMPFINDLICHKEIT:

- WÄHREND DAS ANLEGEN DES BABYS NICHT ZWANGSLÄUFIG MIT STARKEN SCHMERZEN VERBUNDEN IST, KANN ES DENNOCH EIN UNANGENEHMES GEFÜHL HERVORRUFEN.

## HITZEGEFÜHL:

- DIE BRÜSTE KÖNNEN SICH WARM ANFÜHLEN UND DIE TEMPERATUR ERHÖHEN. DIES IST EIN TYPISCHES ZEICHEN FÜR DEN MILCHEINSCHUSS.



*Die Schwellungen und prallen Brüste bedeuten nicht, dass sie voll mit Milch sind, was viele immer noch denken.*

*Wichtig zu erwähnen ist auch, dass der Milcheinschuss und die damit verbundenen Symptome hormonell gesteuert sind. Es handelt sich um natürliche, physische Prozesse, die nicht pathologisiert werden sollten. Diese Veränderungen sind ein ganz normaler Teil des Stillprozesses.*

*Nicht jede Frau verspürt die typischen Symptome eines Milcheinschusses, und das ist vollkommen in Ordnung. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Fehlen dieser Symptome nicht zwangsläufig ein Zeichen für Probleme ist.*

*Frauen, die beispielsweise eine interventionsfreie Geburt hatten, von Anfang an effektiv anlegen und nach Bedarf stillen, können oft weniger ausgeprägte Symptome erleben. Auch Mütter, die bereits ein Kind gestillt haben, können eine sanftere Übergangsphase erleben. In diesen Fällen ist der Körper bereits auf die Milchproduktion vorbereitet, und die Milchgänge haben sich möglicherweise während der ersten Schwangerschaft schon geweitet.*

# Wie kannst du selbstbewusst & sicher in die Stillzeit starten?



- WÄHREND DER STILLZEIT IST ES GANZ NORMAL, DASS VIELE MAMAS MIT ÄNGSTEN UND UNSICHERHEITEN, INSBESONDERE BEZÜGLICH DER MILCHVERSORGUNG, KÄMPFEN. OFT MACHEN SICH FRAUEN SORGEN, NICHT GENUG MILCH ZU HABEN, OBWOHL DIES IN VIELEN FÄLLEN NICHT ZUTRIFFT. DIESE ÄNGSTE ENTSTEHEN HÄUFIG DURCH FEHLINFORMATIONEN UND UNREALISTISCHE ERWARTUNGEN, DIE DURCH MEDIEN UND EINEM WEITEN TEIL DER GESELLSCHAFT VERMITTELT WERDEN.
- ES IST WICHTIG ZU VERSTEHEN, DASS DAS WEINEN UND DIE HÄUFIGE NACHFRAGE NACH DER BRUST NATÜRLICHE VERHALTENSWEISEN EINES BABYS SIND. SIE SIND KEINE ANZEICHEN DAFÜR, DASS DU NICHT GENUG MILCH PRODUZIERST, SONDERN VIELMEHR EIN AUSDRUCK SEINER BEDÜRFNISSE IM PROZESS DES ANKOMMENS IN DER NEUEN WELT.

*Falsche Annahmen und Druck aus dem Umfeld können dazu führen, dass Entscheidungen getroffen werden, die Probleme verursachen, wo vorher keine waren.*

- DESHALB IST ES ENTSCHEIDEND, DICH VON NEGATIVEN GEDANKEN ZU DISTANZIEREN UND DIR SELBST ZU VERTRAUEN. DEIN KÖRPER IST DARAUF AUSGELEGT, DEINEM BABY DIE BENÖTIGTE NAHRUNG ZU GEBEN, UND DU HAST DIE FÄHIGKEIT, DIESE REISE ERFOLGREICH ZU MEISTERN.
- STÄRKE DEIN SELBSTVERTRAUEN, INDEM DU DICH ÜBER DIE NATÜRLICHEN BEDÜRFNISSE DEINES BABYS INFORMIERST UND UNTERSTÜTZUNG SUCHST. DENKE DARAN, DASS DU NICHT ALLEIN BIST – VIELE MAMAS HABEN ÄHNLICHE ERFAHRUNGEN GEMACHT UND ES IST WICHTIG, SICH GEGENSEITIG ZU UNTERSTÜTZEN UND HERAUSFORDERUNGEN AUSZUTAUSCHEN.
- VERTRAUE AUF DICH UND DEINEN KÖRPER. DU BIST FÄHIG UND STARK. UMGEBE DICH MIT POSITIVEN GEDANKEN UND GIB DIR DIE NÖTIGE ZEIT, UM DIE STILLZEIT MIT ZUVERSICHT UND FREUDE ZU GENIESSEN.

# Worauf du dich fokussieren sollst!



In der Stillzeit ist es wichtig, dass du dich auf die wesentlichen Anzeichen konzentrierst, die dir zeigen, ob dein Baby effektiv gestillt wird. Achte besonders auf die Anzahl und Art der Ausscheidungen, wie die Häufigkeit der nassen Windeln und das Aussehen der Stuhlgänge. In den ersten Tagen wird der Stuhl deines Babys zunächst dunkel und klebrig (Meconium) sein, bevor er zu einem senfgelben Farbton übergeht – ein gutes Zeichen für die Versorgung deines Babys.



Achte darauf, wie gut dein Baby an der Brust angelegt ist. Eine korrekte Anlagetechnik fördert die Milchproduktion und sorgt dafür, dass dein Baby ausreichend Nährstoffe erhält. Vermeide es, dich zu sehr auf Gewichtskurven zu fixieren, besonders in den ersten Tagen nach der Geburt. Es kann normal sein, dass das Gewicht deines Babys zunächst abnimmt, insbesondere nach einer interventionellen Geburt.

Das Kolostrum, das in den ersten Tagen produziert wird, ist reich an Nährstoffen und Immunstoffen, die für dein Baby von großer Bedeutung sind. Lass dich nicht entmutigen, wenn du beim Abpumpen nicht die erwartete Menge erreichst. In den meisten Fällen ist es tatsächlich nicht notwendig, in dieser frühen Phase abzupumpen, da die Milchproduktion gerade erst in Gang kommt und sich an die Bedürfnisse deines Babys anpasst. Es ist wichtig, sich nicht davon abhängig zu machen oder zu glauben, dass die Menge, die du abpumpst, direkt aussagt, ob du genug Milch hast.

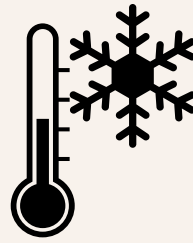
## *Vergleiche dich und dein Kind nicht mit anderen!*

Konzentriere dich stattdessen auf die Bedürfnisse deines Babys und informiere dich über die natürlichen Entwicklungsschritte während der Stillzeit. Suche Unterstützung und Austausch mit anderen Mamas, um positive Begleitung zu erhalten.

Gleichzeitig ist es entscheidend, das Wochenbett zu respektieren und wertzuschätzen. Nimm dir die Zeit, die du benötigst, um zu heilen und anzukommen. Gönn dir Ruhe und vermeide den Druck, ständig etwas leisten zu müssen. Setze Prioritäten und lass Aufgaben von anderen übernehmen. Schaffe dir einen Raum, in dem du dich wohlfühlst und entspannen kannst.

Haut-zu-Haut-Kontakt ist ebenfalls von großer Bedeutung, um die Bindung zwischen dir und deinem Baby zu stärken. Schätze die Leistung deines Körpers und genieße die kostbaren Momente. Vertraue darauf, dass diese Zeit des Ankommens wichtig ist. Gib dir und deinem Baby die Zeit, die ihr braucht, um euch in dieser neuen Beziehung wohlfühlen. Indem du dich auf diese Fakten konzentrierst und dich nicht von unrealistischen Erwartungen beeinflussen lässt, kannst du eine entspannte und stärkende Beziehung zu deinem Baby aufbauen.

# Kühlen



UM LINDERUNG ZU SCHAFFEN, KÖNNEN FOLGENDE  
METHODEN HILFREICH SEIN:

## Mulltücher

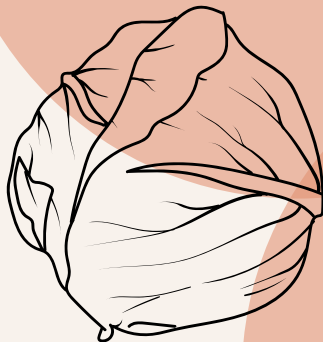
KÜHLE, NASSE  
MULLTÜCHER: DIREKT  
AUF DIE BRÜSTE  
GELEGT, HELFEN SIE,  
DIE SCHWELLUNG ZU  
REDUZIEREN & LINDERN  
DIE SYMPTOME.

## Quarkwickel

QUARK HAT KÜHLENDE UND  
ENTZÜNDUNGSEHLENDE  
EIGENSCHAFTEN. EINE  
DÜNNE SCHICHT QUARK AUF  
EIN SAUBERES TUCH  
AUFTRAGEN UND AUF DIE  
BETROFFENEN BEREICHE  
LEGEN.

## Kohlblätter

DIESE SIND BESONDERS  
EMPFEHLENSWERT, DA SIE  
ENTZÜNDUNGSEHLENDE  
WIRKSTOFFE ENTHALTEN.



AM BESTEN BEREITS WÄHREND DER  
SCHWANGERSCHAFT VORBEREITEN  
UND KÜHL IM KÜHLSCHRANK  
AUFBEWAHREN. EIN LOCH IN DIE  
MITTE SCHNEIDEN, DAMIT DIE  
BRUSTWARZEN FREI BLEIBEN. DIE  
KOHLBLÄTTER FÜR 15 BIS 20  
MINUTEN ANWENDEN,  
BEISPIELSWEISE IN DEN BH LEGEN.  
SIE KÜHLEN UND WIRKEN  
ENTZÜNDUNGSEHLEND.  
- AUF HYGIENE ACHTEN: ES IST  
WICHTIG, DIE VERWENDETEN  
MATERIALIEN SAUBER ZU HALTEN,  
UM INFESTIONEN ZU VERMEIDEN.

Anwendung:

# Massagen

Du entscheidest: Brustmassagen sind kein Muss. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn ihr euch bei bestimmten Massageübungen unwohl fühlt – dann lasst sie einfach weg. Euer Wohlbefinden steht an erster Stelle! Eine Massage sollte immer angenehm sein und niemals schmerzhaft. Es ist wichtig, dass ihr euch sicher und wohl fühlt, denn eine vertrauensvolle Verbindung zu euch selbst und zu eurem Baby ist entscheidend.



## Warum?

### ERHÖHUNG DER FLEXIBILITÄT

Durch die Massagen ist das Ziel, dass der Bereich um den Brustwarzenvorhof weicher und flexibler wird, was das Anlegen des Babys erleichtert.

### LINDERUNG VON SYMPTOMEN

Massagen helfen, Schwellungen und Verhärtungen der Brüste zu reduzieren, die während des Milcheinschusses auftreten.

### EFFEKTIVES STILLEN

Eine flexible Brust ermöglicht es dem Baby, effektiver anzudocken und zu trinken, was die Milchproduktion positiv unterstützt.

### PRÄVENTION

Massagen minimieren das Risiko von Schmerzen und wunden Brustwarzen, die oft durch falsches Anlegen entstehen.

# Massagen durchführen

## 2 oder 3 Finger Massage

sanfte Bewegungen um den Brustwarzenvorhof ausführen, während die andere Hand die Brust unterhalb stützt. Die Finger dabei ansetzen und sanfte, leichte Bewegungen durchführen.

Dauer Massage: 1 bis 2 Minuten

## Sanfte kreisende Bewegungen

Die Brust mit beiden Händen von oben & unten stützen. Sanfte kreisende Bewegungen dabei durchführen.

### Varianten 2: **Knetballmassage**

Kreisende Bewegungen ähnlich wie die davor, jetzt aber von allen Seiten der Brust anwenden. oben & unten links & rechts

## Massage an Brustwarzenvorhof

Mit Fingerkuppen, 2, 3 Fingern am Brustwarzenvorhof punktuell andrücken und Verhärtung nach hinten schieben. Zu empfehlen mit kurzen Fingernägeln.

**Vor dem Stillen: Führe die Massagen vor dem Stillen durch, um die Brüste optimal vorzubereiten.**

**Techniken: Nutze sanfte, kreisende Bewegungen oder streiche die Brüste sanft aus, um die Flexibilität zu fördern.**

# Körpertemperatur & Haut-zu-Haut- Kontakt



## *Fakt:*

Nach der Geburt steigt die Körpertemperatur der Mutter an, um eine Art Inkubator und Schutz für das Neugeborene zu bieten. Diese erhöhte Temperatur ist ein wichtiger Bestandteil des Haut-zu-Haut-Kontakts, der direkt nach der Geburt und während des gesamten Wochenbetts stattfinden sollte.



## *Bedeutung des Haut-zu-Haut-Kontakts*

Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen Mutter und Baby ist essenziell für die Bindung und das Wohlbefinden des Neugeborenen. Der Körper der Mutter wirkt wie ein Inkubator, der Wärme, Schutz und Geborgenheit bietet.

## WAS DU DAZU WISSEN MUSST:

- Regulierung der Körpertemperatur des Babys.
- Förderung der Milchproduktion und des Stillens.
- Senkung des Cortisolspiegels (Stresshormon) um bis zu 70 Prozent, was das emotionale Wohlbefinden von Mutter und Kind verbessert.
- Reduzierung von Stress beim Baby und Stabilisierung von Herzfrequenz und Atmung.
- Stärkung des emotionalen Bondings zwischen Mutter und Kind.
- Positive Auswirkungen auf die Immunabwehr des Neugeborenen und verringertes Risiko von Krankheiten.

# Selbstbestimmung und Unterstützung

## 01



### Selbstbewusst vorangehen

Es ist wichtig, dass du dir bewusst machst, dass du die Kontrolle über deine Stillbeziehung hast. Der Milcheinschuss ist nur der Anfang. Nach dieser Phase liegt es an dir und deinem Baby, die Stillbeziehung zu formen. Die Brust wird durch das Stillen stimuliert, und je mehr dein Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird produziert.

## 02

### Erkennung von Hilfebedarf

Achte darauf, wie du dich fühlst und ob du mit Schmerzen, Komplikationen oder Unsicherheiten kämpfst. Wenn du Schmerzen hast oder Schwierigkeiten beim Stillen auftreten, zögere nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist wichtig, dass du nicht in eine Situation kommst, in der du dich hilflos fühlst oder Angst hast.



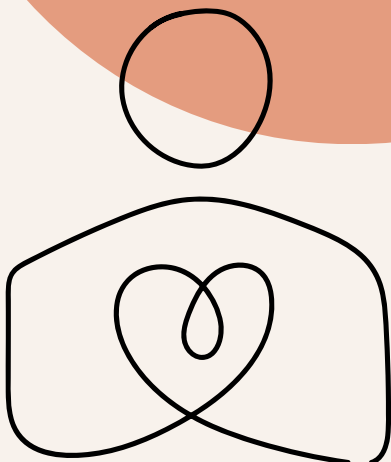
# Tipps für eine positive Stillbeziehung

## HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Liebe Mama, dein Körper sendet dir wichtige Signale. Achte darauf, wie es dir geht, und erkenne, wenn du Unterstützung benötigst. Schmerzen und wund Brustwarzen sind nicht normal und sollten ernst genommen werden. Dein Wohlbefinden ist entscheidend für eine positive Stillbeziehung.

## STELLE FRAGEN

Zögere nicht, Fragen zu stellen und Informationen einzuholen. Je mehr du über den Stillprozess und deine eigenen Bedürfnisse weißt, desto sicherer wirst du dich fühlen. Der Austausch mit anderen Müttern und Fachleuten kann dir helfen, Vertrauen in deine Fähigkeiten zu gewinnen.



## SUCHE KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG

Scheue dich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Stillberaterinnen, Hebammen oder Fachärzte sind da, um dich zu unterstützen. Sie können dir wertvolle Informationen und Lösungen anbieten, um dir durch eventuelle Schwierigkeiten zu helfen. Du bist nicht allein auf diesem Weg.



## KEINE KÜNSTLICHEN SAUGER

Denke daran, dass künstliche Sauger wie Schnuller, Flaschen oder Stillhütchen Risiken mit sich bringen können. Sie können eine Saugverwirrung verursachen und deine Stillbeziehung sowie die Milchproduktion gefährden. Falsche Saugbewegungen und Mundatmung können gesundheitliche Risiken mit sich bringen und den Milchfluss beeinträchtigen. Dein Baby lernt am besten durch das Stillen, und das ist der Weg, um eine starke Bindung aufzubauen.

# Schmerzen beim Stillen als Indikator

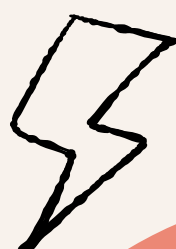


## Schmerzende und wundte Brustwarzen:

Diese Symptome sind nicht Teil einer gesunden Stillbeziehung. Wenn du mit Schmerzen oder wunden Brustwarzen kämpfst, ist es wichtig, die Ursachen zu klären. Lass dir helfen und suche Unterstützung, um die Probleme zu lösen.

## Unterschied zwischen Sensibilität und Schmerzen:

Zu Beginn der Stillzeit können deine Brüste aufgrund von Hormonen empfindlicher sein. Ein gewisses Maß an Empfindlichkeit ist normal, aber es sollte nicht mit extremen Schmerzen oder Unwohlsein verwechselt werden. Wenn das Stillen für dich schmerzhaft ist, ist das ein Zeichen, dass etwas nicht stimmt.




## Hauptursache




### Weitere Folgen

Wenn dein Baby die Brust nicht richtig erfasst, kann die Stimulation an der Brust nicht effektiv genug sein. Dies führt nicht nur zu Schmerzen und wunden Brustwarzen, sondern kann auch die Milchproduktion erheblich beeinträchtigen.



### Falsches Anlegen

Wenn das Kind die Brust nicht richtig erfasst, kommt es zu Druck auf die Brustwarze, was Schmerzen verursacht.



# Weitere Ursachen für Schmerzen und Probleme



## **Saugverwirrung:**

Der Einsatz von Schnullern oder Flaschen kann zu Saugverwirrung führen, wodurch dein Kind nicht mehr richtig an der Brust saugt. Dies kann dazu führen, dass die Brustwarzen nicht richtig stimuliert werden und Schmerzen verursachen.



## **Falsche Saugbewegungen:**

Wenn dein Baby nicht richtig an der Brust saugt, können falsche Bewegungen entstehen, die zu Verletzungen und Schmerzen führen. Es ist wichtig, dass dein Baby lernt, wie es effektiv an der Brust trinken kann.

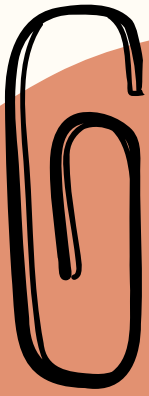
# *Achte auf deine Signale:*



Höre auf deinen Körper und erkenne, wenn du dich unwohl fühlst. Wenn die Schmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten, ist es entscheidend, Unterstützung zu suchen. Die ersten zwei Wochen sind oft eine Zeit der Anpassung, in der sich die Hormone stabilisieren und die Empfindlichkeit der Brüste abnimmt. Wenn die Schmerzen jedoch bestehen bleiben, scheue dich nicht, dir Hilfe zu holen.

Suche kompetente Hilfe, sei es von Breastkeeperinnen, Stillberaterinnen, Hebammen oder Fachärzten. Sie können dir helfen, die Ursachen deiner Schmerzen zu identifizieren und Lösungen zu finden, anstatt nur die Symptome zu behandeln.





**SCHMERZEN SIND DIE ERSTEN  
HINWEISGEBER DAFÜR, DASS  
BEIM STILLEN ETWAS NICHT  
RICHTIG FUNKTIONIERT. SIE  
ERFORDERN SOFORTIGE  
AUFMERKSAMKEIT UND  
MÜSSEN ERNST GENOMMEN  
WERDEN.**

# Vorbeugende Maßnahmen & Linderungsmöglichkeiten

## Socken-Donut:

Ein hilfreicher Tipp ist die Verwendung eines sogenannten „Socken-Donuts“. Hierbei wird ein Socken so umgekrempelt, dass die Brustwarze frei bleibt. Du kannst diesen Donut in einen BH legen, um den Druck und die Reibung auf die Brustwarze zu verringern, besonders wenn sie schmerzt oder entzündet ist.



ENTFERNE DAS  
SOCKENZEHENENDE

## Eiswürfel:

Bei starken Schmerzen können Eiswürfel in ein Tuch gewickelt und sanft auf die betroffenen Stellen gelegt werden, um ein Taubheitsgefühl zu erzeugen und die Schmerzen zu lindern.



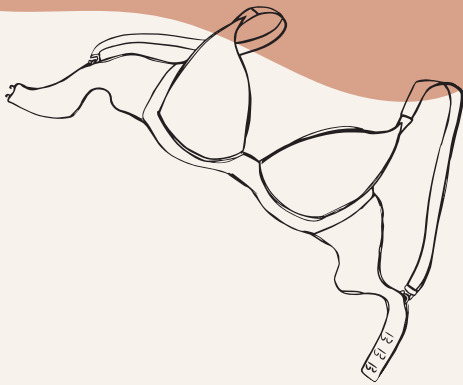
Diese Linderungsmaßnahmen können überbrückende Notfallmaßnahmen sein, sie ersetzen jedoch keine umfassende Beratung. Sie lindern lediglich die Symptome, essenziell ist es, die Ursachen zu klären. Es ist wichtig, dies hervorzuheben!!!

nächste Seite...

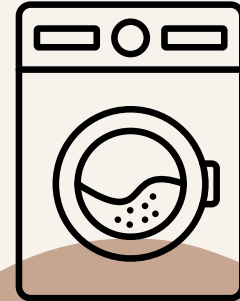
# Vorbeugende Maßnahmen & Hygiene

## Bequeme Kleidung:

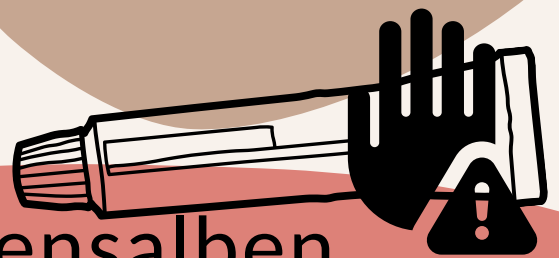
Trage lockere, bequeme Kleidung, um Reibung an den Brustwarzen zu vermeiden. Achte darauf, dass dein BH nicht zu eng ist.



## Hygiene beachten:



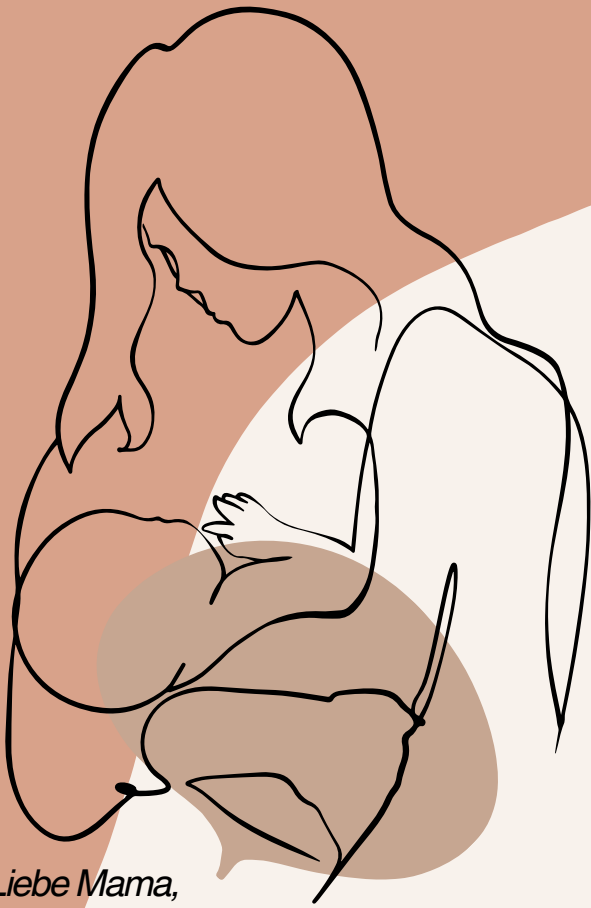
Halte alle Materialien, die mit der Brust in Kontakt kommen, sauber, um Infektionen und andere Komplikationen zu vermeiden.



## Verzichte auf Brustwarzensalben

Es ist wichtig, auf die Verwendung von Brustwarzensalben zu verzichten, da du nicht sicher sein kannst, ob diese Produkte möglicherweise noch mehr Schwierigkeiten verursachen. Bei Pilzinfektionen oder Keimen, die möglicherweise bereits auf der Brustwarze vorhanden sind, können solche Produkte einen optimalen Nährboden für weitere Infektionen bieten.

Hole dir unbedingt kompetente Hilfe und Aufklärung, bevor du mit selbstgekauften Produkten experimentierst. Es ist entscheidend, die Ursachen deiner Schmerzen oder Probleme zu finden, um solche Symptome weitestgehend vermeiden zu können.



@TANJA.STILLGEFLUESTER

Liebe Mama,

*ich hoffe, dass dieser Leitfaden dir wertvolle Informationen und Unterstützung auf deiner Reise durch die Herausforderungen des Stillens und des Milcheinschusses bietet. Denke daran, dass du nicht allein bist. Viele Mamas haben ähnliche Erfahrungen gemacht und stehen dir zur Seite. Es ist vollkommen normal, sich manchmal unsicher oder überfordert zu fühlen. Wichtig ist, dass du auf deinen Körper hörst und dir die Hilfe holst, die du brauchst.*

*Die Bindung zu deinem Baby ist etwas ganz Besonderes – ein zartes Band, das in den ersten Wochen des Lebens entsteht und sich mit jeder gemeinsamen Erfahrung weiter vertieft. Nimm dir Zeit für dich und dein Baby, um diese magischen Momente zu genießen.*

*Wenn du Fragen hast oder weitere Unterstützung benötigst, zögere nicht, dich jederzeit bei mir zu melden. Ich bin hier, um dir zu helfen! Folge mir auch gerne auf Instagram @tanja.stillgefluester, um weitere Tipps, Inspirationen und eine Community von Müttern zu finden, die ähnliche Wege gehen. Gemeinsam können wir diese Reise meistern!*

*Vertraue in deine Fähigkeiten als Mama.  
Du machst das großartig!*

Tanja

