



LA LECHE LIGA  
Stillberatung Österreich



# Entwicklungsgeschichte einer stillenden Mutter

22 July 15

Categories: [Breastfeeding Today](#), [Deutsch](#), [Global Community](#)

DIANA WEST, BA, IBCLC, LONG VALLEY, NEW JERSEY, USA

ÜBERSETZUNG VON HANSI HUBINGER-KASSER, WIEN, ÖSTERREICH

## STILLEN NACH EINER BRUSTVERKLEINERUNG

Als ich das erste Mal schwanger wurde, wusste ich eins mit Sicherheit: Stillen würde ich nicht. Ich hatte eine Brustreduktion und mein Chirurg hatte gesagt, dass das unmöglich war. Zum Zeitpunkt der Operation war ich 25 Jahre alt, kein Ehemann in Sicht, Kinder erst recht nicht, daher erschien es nicht wichtig. Ich dachte mir, dass ich stattdessen Formula nutze – wie unterschiedlich kann das wohl sein? Während meiner ersten Schwangerschaft ließ ich alle Kapitel übers Stillen in meinen Schwangerschaftsbücher aus und vereinbarte eine Fußoperation eine Woche nach der Geburt, nachdem ich mir ja keine Gedanken über Medikamente, die in die Milch übergehen, machen musste.

Na ja, Mutter Natur hatte eine andere Vorstellung von diesen Dingen. Mein Sohn Alex wurde nach einer langen Geburt und drei Stunden Pressen unter PDA geboren, aber sobald ich ihn sah, fühlte ich ein unmittelbares und unleugbares *Bedürfnis* ihn an meine Brust zu bringen. Es spielte keine Rolle, dass ich „nicht stillen konnte“. Ich wollte ihn in jedem Fall da. Plötzlich wusste ich, dass ich stillen wollte. Ich konnte sehen, dass ich Kolostrum (die Vormilch) hatte, als hatte der Chirurg vielleicht unrecht. Vielleicht konnte ich trotzdem allen stillen. Ich war fest entschlossen es zu versuchen. Ich fuhr fort ihn an meine Brust zu bringen, wann immer er es zu wollen schien. Ich werde niemals meinen Schwiegervater vergessen als er sagte „Du machst das, Mama!“

Am Ende dieses ersten langen Tages bestand die Krankenschwester darauf Alex ins Kinderzimmer zu bringen, damit ich schlafen konnte. Sie schien überzeugt, dass das das Beste wäre, also stimmte ich widerwillig zu. Sobald er meine Arme verließ, schienen sie wegen seiner Abwesenheit zu schmerzen. Ich lag wach, konnte unmöglich schlafen, während mein

Ehemann Brad tief und fest im anderen Bett im Zimmer schlief. Nach einer Stunde Sehnsucht nach meinem Baby zog ich meine Pantoffel an und schlurfte den Gang entlang zum Kinderzimmer. Sobald ich dort ankam, sagte das Personal „Zum Glück! Er hat geweint seit er hier ist!“ Ich hob ihn hoch und setzte mich in den Schaukelstuhl. Ich stillte ihn bis er wieder glücklich war und nahm ihn dann mit in mein Zimmer. Wenn ich schläfrig wurde, weckte ich meinen Ehemann um ihn zu halten, damit ich ein wenig Schlaf bekam. Wir wechselten uns dauernd ab bis wir am nächsten Tag aus dem Krankenhaus entlassen wurden. Er weinte kaum noch in diesen ersten zwei Tagen.

Alex schien gut zu stillen – ich hatte keine Schmerzen – aber nach ein paar Tagen hatte er so viel Gewicht verloren, dass wir erkannten, dass er nicht genug Milch bekam und dass wir mit Zufüttern beginnen müssen. Sein Kinderarzt gab mir die Karte einer Laktationsberaterin, mit der ich einen Termin ausmachte. Sie zeigte mir eine neue Art des Zufüttern mittels Brusternährungsset, damit er die Formula bekam, während er stillt. Ich bewunderte die Idee davon, weil es mich dazu brachte, mich wie eine vollstillende Mutter zu fühlen.

Im tagtäglichen Gebrauch stellte ich allerdings fest, dass es nicht immer praktisch war, daher bekam er viele Male einfach die Flasche. Und weil wir es nicht besser wussten, benutzen wir „raffinierte“ Sauger, die als die Besten fürs Stillen vermarktet wurden, die „orthodontisch geformt“ waren und ganz sicher nicht mal ansatzweise wie meine Brustwarzen aussahen. Mit etwa drei Monaten verweigerte Alex unerbittlich das Stillen und bevorzugte die orthodontischen Sauger und den schnelleren Fluss der Flaschen. Er schrie jedes Mal, wenn ich ihn an meine blanke Brust nahm.

Ich wusste damals nicht genug um diese Zeit – ein Stillstreik, wie ich später erfuhr – hinter uns zu bringen, aber ich war inzwischen dem Stillen so verschrieben und wollte, dass er meine Milch bekommt, dass ich mehrere Mal am Tag abpumpte. Meistens konnte ich 60% seiner täglichen Bedarfs pumpen. Aber es gab viele Zeiten, in denen meine Brüste voll mit Milch waren, er hungrig und weinend, während ich eine Flasche zusammenrührte. Ich sehnte mich danach mein Baby an meiner Brust zu füttern, aber ich wusste, dass er bei einem Versuch nur schreien würde. Es brach mir das Herz.

Noch schlimmer war zu entdecken, dass Alex schwer allergisch auf Standardformula reagierte. Er entwickelte blutige Ekzeme am ganzen Körper und erbrach jede Formula außer der äußerst teuren hypoallergenen Formula mit vorverdaulichem Protein. Wir kämpften um uns diese leisten zu können, aber es gab keine andere Option bis mir eine Mutter, die ich online getroffen hatte, einige hundert Unzen (Anmerkung: eine Unze Flüssigkeit entspricht etwas weniger als 30ml) gefrorene Milch gab. Wir kauften einen Tiefkühler um sie darin zu lagern

und streckten sie so weit wie möglich, aber wir musste trotzdem mit Formula ergänzen bis er über zwei Jahre alt war, weil er auch Allergien gegen jede Menge Lebensmittel entwickelte.

Ich war so entschlossen ihm möglichst viel von meiner Milch zu geben, dass ich weiterpumpte, bis er 14 Monate alt war und ich mit meinem zweiten Baby schwanger wurde und das Pumpen zu schmerzen begann. Während der langen Stunden des Pumpens, durchforstete ich „Usenet Newsgroups“ (die frühen Plätze im Internet, um andere Leute zu finden) rund ums Stillen. Ich verbrachte viel Zeit mit dem Lesen von Posts und dem Vernetzen mit anderen stillenden Müttern. Fünf von uns hatten eine Brustreduktion. Wir nannten es „BFAR“: BreastFeeding After Reduction. (Stillen nach Reduktion). Ich startete schließlich die bfar.org Webseite um die Informationen, die wir gesammelt hatten, zu verbreiten. Die Emailliste wuchs und wuchs und wurde schließlich ein Forum auf der bfar.org Webseite und eine Facebookgruppe.

Meine Schwägerin warnte mich vor der La Leche Liga, da diese zu radikal wäre, aber meine neuen Freundinnen empfahlen sie, also beschloss ich zu einem Treffen zu gehen. Ich hatte Angst, dass mich die Mütter dort verurteilen würden, weil ich mein Baby mit der Flasche fütterte, aber sie waren unglaublich begeistert, dass ich noch immer pumpte, obwohl mein Baby nicht stillen wollte und sie waren sehr verständnisvoll gegenüber der Tatsache, dass ich nicht genug Milch produzieren konnte, weil ich eine Brustreduktion gehabt hatte. Genaugenommen kam nach dem ersten Treffen eine Gruppe von Müttern zu mir und sagte mir, dass ich eine „Heldin“ wäre, weil ich so hart dafür arbeitete, dass mein Baby meine Milch bekommt, was mich sofort fast in Tränen ausbrechen ließ.

Ich fühlte mich so akzeptiert in dieser Gruppe, dass ich mich sehr einbrachte und mich schließlich mit großer Unterstützung zur Ausbildung bewarb. Natürlich wurde meine Bewerbung behutsam abgelehnt, weil ich kein Baby lang genug an der Brust gestillt hatte um Erfahrung aus erster Hand zu haben. Ich verstand diesen Grund völlig und war entschlossen mich wieder zu bewerben, wenn ich mein nächstes Baby das notwendige Minimum von neun Monaten gestillt hatte.

Als ich wieder schwanger wurde, war ich wild entschlossen alles Mögliche zu tun, damit das Stillen dieses Mal besser funktionierte. Ich bestellte jedes damals bekannte pflanzliche Galaktogogum (Substanz, die die Milchabsonderung fördert), kaufte zwei Brusternährungssets, mietete zwei verschiedene Krankenhausmilchpumpen und traf schließlich eine Entscheidung, die wahrscheinlich den größten Unterschied ausmachte: mit Hebammen in einem Geburtshaus (das nicht an eine Klinik angeschlossen ist, aber nahe

genug liegt um im Fall eines Problems schnell dort zu sein) in Bethesda, Maryland, zu gebären um eine völlig medikamentenlose, interventionsfreie Geburt zu erleben.

Die Wehen begannen etwa eine Woche nach dem errechneten Geburtstermin und schritten auch ohne Medikation so schnell voran, dass ich meinen zweiten Sohn, den wir Ben nannten, etwa 20 Minuten nach unserer Ankunft im Geburtshaus gebar. Er dockte sofort an und blieb immer bei mir. Am erstaunlichsten war, dass er nicht mal eine Unze (Anmerkung: eine Unze entspricht etwas weniger als 30g) Gewicht verlor. Meine Milch schoss am Ende des zweiten Tages ein und er nahm zu und nahm zu und nahm zu und nahm zu. Ich wartete die ganze Zeit auf den Moment, in dem wir zufüttern müssten, aber er kam nicht. Er nahm so schnell zu, dass bei seinem ersten Arztbesuch gewichtsmäßig auf der 90. Perzentile lag und den Großteil seiner Babyzeit auch dort blieb. Was für eine Überraschung nach all meinen Vorbereitungen für zu wenig Milch!

Dass soll nicht heißen, dass es nicht Zeiten gab, wo er so laut und lang schrie, dass ich überlegte, ob er Formula brauchen würde. Aber dann schaute ich mir all seine Fettröllchen und somit den Beweis, dass er nicht verhungert, an. Ich brauchte ihm nie Formula oder eine Flasche zu geben. Ich hatte sehr, sehr wund Brustwarzen in den ersten 12 Wochen, aber schließlich heilten sie und hörten zu schmerzen auf. Niemand konnte herausfinden, warum es weh tut – die Stillposition und das Andocken waren in Ordnung. Viel später erfuhr ich, dass er ein zu kurzes Zungenbändchen hatte, aber zum Glück wirkte sich das nicht auf die Milchmenge aus.

*Ich lernte wie ich mich eng mit meinen Kindern verbinden konnte, auch wenn ich sie nicht stillen konnte. Ich fühlte, das das Bemuttern meiner Kinder der erfüllendste Weg war um meine Tage zu verbringen, auch wenn manche Tage hart waren. Und ich entdeckte eine Schwesternschaft von stillenden Müttern, die mich voll und ganz als Mitglied ihres Stamms akzeptierten.*

Die Erfahrung ohne Hilfsmittel zu stillen war reinster Himmel auf Erden. Weg waren die Flaschen, diese schrecklichen orthodontischen Sauger und diese teuren Schachteln mit Milchpulver. Bens Haut war butterweich und er hatte keine Allergien, als er mit fester Nahrung begann. Aber das allerbeste war, dass ich mein Baby an meiner Brust beruhigen konnte, bemuttern durch stillen wie mich jeder Instinkt seit dem ersten Tag im Krankenhaus mit Alex bedrängt hatte. Ich lernte einen ganz neuen Weg von Elternschaft durch das Stillen und die La Leche Liga, der eine dramatische Verbesserung gegenüber dem strengen, bestrafenden Weg, mit dem ich aufgezogen wurde, war. Ich lernte wie ich mich eng mit meinen Kindern verbinden konnte, auch wenn ich sie nicht stillen konnte. Ich fühlte, das das Bemuttern meiner Kinder der erfüllendste Weg war um meine Tage zu verbringen, auch wenn

manche Tage hart waren. Und ich entdeckte eine Schwesternschaft von stillenden Müttern, die mich voll und ganz als Mitglied ihres Stamms akzeptierten.



Während Bens erstem Jahr bewarb ich mich wieder zur La Leche Liga Ausbildung und wurde angenommen. Ich beendete meine Ausbildung und wurde schnell akkreditiert. Ich wurde eine sehr aktive Beraterin in meiner lokalen Gruppe und war ebenfalls bei der BFAR Emailliste und Webseite sehr aktiv. Ben stillte bis er etwa drei Jahre alt, kurz nachdem ich zum dritten Mal schwanger geworden war.

Ich brauchte etwa zwei Jahre um *Bestimme deinen eigenen Erfolg: Stillen nach Brustreduktion* zu schreiben und wir redigierten die letzten Druckfahnen rund um meinen errechneten Geburtstermin. Ich bat mein Ungeborenes noch etwas zu warten, bis wir die Arbeiten abgeschlossen hatten und glücklicherweise stimmte er zu und initiierte die Wehen erst drei Wochen nach Termin, als wir mit dem Buch fertig waren.

Quinn wurde im selben Geburtshaus geboren. Im Gegensatz zu Ben dockte er allerdings nicht so einfach nach dem ersten Tag an und ich musste ihn einige Tage mit dem [Finger füttern](#) bis er den Dreh raus hatte. Es brauchte einige Beharrlichkeit und den absoluten Glauben, dass dieses Kind biologisch zum Stillen gemacht ist, und viel Haut-an-Haut-Zeit, aber schließlich funktionierte es und er stillte danach wunderbar. Es tut niemals weh und Quinn nahm genau wie sein Bruder Ben gut zu, brauchte niemals Formula oder Flasche.

Nachdem er mein letztes Kind war, entschied ich, dass Quinn sich komplett ohne Druck selbst abstillen durfte (obwohl ich eindeutig bei manchen nächtlichen Stillmarathons Grenzen gesetzt habe). Aber eines Tages, als er etwa viereinhalb war, fiel mir auf, dass es fast schon eine Woche her war, seit er das letzte Mal gestillt hatte. Ich bat ihn ein letztes Mal zu stillen, damit ich eine letzte Erinnerung daran hatte. Glücklicherweise stimmte er zu, aber fragte nie

wieder danach. Meine Stilltage waren vorüber. Aber ich wusste, ich würde von mir immer als Stillmutter denken. Es war ein geschätzter Teil meiner Identität und das Erkennungszeichen meiner Schwesternschaft geworden.

Einige Jahre später zählte ich die Zeiten, in denen ich entweder schwanger oder stillend war zusammen und begriff, dass ich 11 Jahre Milch produziert hatte. Nicht schlecht für eine Mutter, die absolut niemals geplant hatte zu stillen!

### **SIEHE AUCH**

***Long-Term At-Breast Supplementing for the Breastfed Baby, Diana West & Diane Wiessinger Breastfeeding Today***