

Was kann ich tun, wenn ich zu wenig Milch habe?

Typische Zeichen, die besonders häufig für Verunsicherung sorgen:

- Häufiges Stillen in kurzen Abständen
- Abendliches "Dauerstillen", auch Clusterfeeding genannt
- Unruhe/ Weinen des Babys
- Intensiver Bedarf nach Körperkontakt, getragen und geschaukelt werden
- Weiche Brüste
- Keine oder nur geringe Milchmengen beim Pumpen

Eltern interpretieren diese Faktoren oft als Zeichen, dass die Muttermilch nicht ausreicht. Sie geben jedoch keine zuverlässigen Hinweise auf die Milchmenge und das Gedeihen des Kindes. Aussagekräftiger zur Beurteilung der Situation sind Faktoren, die das Gewicht, die Ausscheidungen und das allgemeine Gedeihen des Kindes berücksichtigen.

Anzeichen für eine ausreichende Milchproduktion und gutes Gedeihen:

- Häufiges Stillen, 8–12-mal in 24 Std.
- Hörbares Schlucken des Babys beim Einsetzen des Milchspendereflezes
- Ab dem 4. Tag postpartum: mind. 5 - 6 nasse Windeln pro 24 Std.
- In den ersten 4 Lebenswochen: mind. 3x Stuhlgang pro 24 Std.
- Geburtsgewicht innerhalb von 10 Tagen nach Geburt wieder erreicht
- Im 1. und 2. Monat eine wöchentliche Gewichtszunahme von ca. 170 - 330 g
- Im 3. und 4. Monat eine wöchentliche Gewichtszunahme von ca. 110 - 330 g
- Aufgewecktes Baby mit gutem Muskeltonus und glatter Haut

Häufige Faktoren, die zu einer tatsächlich unzureichenden Milchproduktion führen können:

- Ungünstiges Stillmanagement, reglementierte Stillzeiten
- Inkorrekte Anlegetechnik, fehlender Milchspendereflezes
- Ineffektive Saugtechnik des Kindes
- Routinemäßige Gabe von Nahrungssupplementen wie Tee/Wasser/Glucose o.ä.
- Verwendung eines Schnullers oder inkorrekt Einsatz von Stillhütchen
- Trennung von Mutter und Kind, zu spät einsetzendes oder zu seltenes Pumpen
- Plazenta-Retention (Progesteron verhindert die Milchproduktion!)
- Starker Blutverlust bei der Geburt
- Hypophysen- oder Schilddrüsenerkrankungen der Mutter
- Anatomische Besonderheiten oder Erkrankungen auf Seiten des Kindes
- Anatomische Besonderheiten oder vorangegangene Operationen der Brust

Lösungsansätze die die Erhöhung der Milchproduktion unterstützen:

- Verbesserung des Stillmanagements: Uneingeschränktes und häufiges Stillen nach Bedarf, Anlegetechnik kontrollieren, Gebrauch von Schnullern und Hilfsmitteln überprüfen
- Förderung von häufigem Körper- und direktem Hautkontakt
- Überprüfung des Gewichtsverlaufs
- Bei Bedarf Pumpmanagement überprüfen
- Kleine Schritte planen, nicht überfordern, erreichbare Ziele setzen
- Bei notwendiger Zufütterung stillfreundliche Zufütterungstechniken anwenden, Zufütterung an der Brust bevorzugen

(Quelle: Europäisches Institut für Stillen und Laktation)