



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Was hilft bei Stillproblemen?

## Was hilft bei Stillproblemen?

Wenn es mit dem Stillen mal nicht so klappt, ist das kein Grund, an dir zu zweifeln! Habe Geduld mit dir selbst, du bist schließlich keine Maschine, die auf Knopfdruck funktioniert. Außerdem reichen oft schon etwas Übung und einige Tipps und Tricks aus, um Stillproblemen entgegenzuwirken.

- Lege dein Kind zuerst an der volleren Brust an. Meist ist das die, von der dein Kind bei der letzten Stillmahlzeit weniger getrunken hat.
  
- Die Brust braucht etwas Zeit, um zu erkennen, wann gestillt wird und wann die Milch nicht benötigt wird. Damit in den Stillpausen BH und Oberteil trocken bleiben, empfiehlt es sich deshalb, Stilleinlagen zu tragen. Sie saugen die überschüssige Muttermilch auf und beugen zusätzlich wunden Brustwarzen vor.
  
- Falls du zu wenig Muttermilch hast, kann es helfen, dein Baby öfter anzulegen, da so die Milchproduktion angeregt wird.
  
- Versuche, die Oberlippe deines Babys gegen deine Brustwarze zu streichen, um seinen Mund zu öffnen.
  
- Wenn dein Baby beim Stillen unruhig ist oder frühzeitig aufhört zu trinken, versuche es mit einer anderen Stillposition.
  
- Kitzle die Füße deines Säuglings etwas, wenn es während des Stillens zu früh einschläft.

- Falls das Füttern schmerzhaft für dich ist, könnte es daran liegen, dass dein Baby nicht richtig anliegt. Sein Mund sollte den unteren Teil der Brustwarze mehr bedecken als den oberen. Sprich bei Schmerzen aber in jedem Fall zur Sicherheit mit deiner Hebamme. Mehr Infos zu verschiedenen Stillpositionen, kannst du [hier](#) <sup>[1]</sup> nachlesen.
  
- Brustwarzencreme oder abgepumpte Muttermilch eignen sich super zum Auftragen zwischen den Stillzeiten, um Schmerzen oder Trockenheit an den Brustwarzen vorzubeugen oder zu lindern.
  
- Probiere es mit warmen Kompressen und häufigerem Stillen, falls du verstopfte Milchdrüsen hast. Bemerkbar machen sich verstopfte Drüsen beispielsweise durch Schmerzen in einem bestimmten Bereich der Brust oder eine kleine weiße Blase auf der Brustwarze. Wende dich bitte für weitere Ratschläge an deine Hebamme.
  
- Wenn die Milchzufuhr sehr hoch ist oder deine Milchkanäle verstopft sind, versuche, deine Brust vor dem Stillen mit der Hand etwas auszustreichen.
  
- Es gibt verschiedene Brustmassage-Techniken, die dich, sofern du Beschwerden hast, bei deren Linderung unterstützen können. Frage am besten deine Hebamme, welche Massage-Technik in deinem Fall die richtige ist und lasse dir von ihr zeigen, wie du deine Brust massieren kannst, um den Milchfluss anzuregen oder Verhärtungen zu lösen.
  
- Falls du Probleme mit Flach- oder Hohlwarzen beim Stillen hast, sprich mit deiner Hebamme.
  
- Versuche, öfter zu stillen oder abzupumpen, falls du Probleme mit Mastitis (Brustdrüsenentzündung) hast und halte dich dabei an die Empfehlungen der Hebamme.
  
- Denke daran, dass Stillprobleme mit der Zeit nachlassen (sollten).

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/0-6-monate/stillprobleme>

#### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/stilltipps>