



Bekommt mein Baby genug Muttermilch?

Die Brust hat keine Anzeige der getrunkenen Milliliter, so wie eine Säuglingsflasche. Daher sind stillende Mütter manchmal unsicher, ob ihr Baby an der Brust genug Muttermilch bekommt.

Früher wurde dann oft die Trinkmenge mit einer sogenannten Wiegeprobe überprüft, indem das Baby mit Kleidung und Windel vor und nach dem Stillen gewogen wurde. Dies ist jedoch nicht notwendig.

Hier sind 6 Zeichen, mit denen Sie auch ohne Milliliter-Anzeige oder Wiegeprobe sicher sein können, dass Ihr Baby genug Muttermilch bekommt.

1. Hörbares Schlucken während des Saugens an der Brust

Wenn Sie Ihr Baby angelegt haben, macht es in den ersten Sekunden bis Minuten zunächst kurze, schnelle Saugbewegungen ohne Pausen, um Ihren Milchspendereflex auszulösen.

Sobald die Milch anfängt zu fließen, was Sie auch an der zweiten Brust spüren können, werden die Saugbewegungen des Babys größer und langsamer.

Nach dem Öffnen der Kiefer macht es jeweils eine kleine Pause, während der sich der Mund mit Muttermilch füllt. Dann schließt es wieder die Kiefer und schluckt nun die Milch.

Dieses Schlucken ist in einer ruhigen Umgebung meistens gut hörbar. **Es klingt wie ein gehauchtes „K“.**

Während die Muttermilch reichlich fließt, schluckt das Baby nach jedem 1. – 2. Saugvorgang. Zwischendurch legt es ab und an eine kleine Verschnaufpause ein, um gleich darauf wieder weiter zu saugen und dabei zu schlucken.

Wenn Ihre Brust leerer wird und weniger Milch fließt, schluckt es noch nach etwa jedem 4. – 5. Saugvorgang.

Wenn Sie bei einer Stillmahlzeit dieses „Öffnen-Pause-Schließen-Schlucken“-Muster für **insgesamt etwa 10 Minuten gehört** haben, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Baby eine ausreichende Menge Muttermilch bekommen hat. Die kleinen Verschnaufpausen dürfen Sie dabei natürlich nicht mitzählen.

Neugeborene trinken meist länger und machen mehr Pausen, während ältere Babys auch schon einmal nach 5 Minuten eifrigem Schlucken fertig sein können.

Sie können die **großen, langsamen Bewegungen des Unterkiefers** auch sehen, aber entscheidend ist, dass Sie auch das „K“-Schluckgeräusch regelmäßig dabei hören. Also hören Sie hin!



Lindinger Christine

Diplomierte Kinderkrankenschwester (DKKS), international ausgebildete Still- u. Laktationsberaterin IBCLC, Babymassagekursleiterin, Tragetuchberatung, Babypflege; Elternberatung Thalgau; Klangmassagen für Babys und Kinder; Weiterbildung: „Traumalösung für Neugeborene, Säuglinge u. Kinder“, Komplementäre Pflege Kinder-Tuina; Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH-Praktikerin
Adr.: 5020 Brucheggweg11; **Tel:** 0676/7221421; **e-mail:** christine.lin@utanet.at;
christine.lindin@gmail.com; www.baby-und-elternschaft.at





2. Entspannte Händchen und Zufriedenheit nach dem Stillen

Hungrige Babys machen kleine Geräusche, sind unruhig und angespannt. Sie nehmen die Fäustchen in den Mund und beginnen daran zu saugen.

Mit zunehmendem Hunger wird ihre Unruhe und Anspannung immer stärker und aus den kleinen Geräuschen wird ungeduldiges Schreien.

Warten Sie nicht bis das Baby vor Hunger schreit, sondern legen Sie es schon bei den allerersten kleinen Hungerzeichen an!

Wenn es dann an Ihrer Brust liegt und die Milch gut fließt, können Sie auch an den sich **immer mehr öffnenden Fäustchen** Ihres Babys erkennen, wie der Bauch sich langsam mit der warmen Muttermilch füllt und der Hunger nachlässt.

Satte Babys lassen dann oft von selbst die Brust los, haben eine rosige Hautfarbe und sind entspannt und zufrieden.

Manchmal schlafen sie auch zunächst an der Brust ein bisschen ein, wachen dann vielleicht nach einiger Zeit wieder auf und sind auch ohne Brust im Mund zufrieden oder aktiv und aufmerksam.

Allerdings benötigen sie dazu meistens weiter den Körperkontakt mit der Mutter, denn sie gehören, so wie kleine Affenbabys, zu den Traglingen unter den Säugetierjungen. Aber dazu mehr in einem anderen Artikel.

3. Weichere Brust nach dem Stillen

Direkt nach der Geburt sind Ihre Brüste relativ weich, da die Vormilch (Kolostrum) nur in kleinen Mengen vorhanden ist.

Aus diesem Grund bemerken Sie wahrscheinlich auch noch keine großen Veränderungen, wenn Ihr Baby an Ihrer Brust getrunken hat.

Legen Sie trotzdem in dieser Zeit sehr häufig an, die kleinen Mengen Vormilch sind sehr wertvoll für Ihr Baby und die weichen Brüste ermöglichen Ihnen beiden das Anlegen schnell und einfach zu erlernen.

Während des **Milcheinschusses**, etwa am 3. Tag nach der Geburt, fühlen sich Ihre Brüste möglicherweise heiß, vergrößert und sehr gespannt an.

Allerdings entsteht diese Gespanntheit der Brüste nicht allein durch die nun zunehmende Milchmenge, sondern es handelt sich zunächst vor allem noch um eine Mehrdurchblutung, Wassereinlagerungen (Ödeme) und gestaute Lymphe.

Daher ist auch jetzt der Unterschied vor und nach dem Stillen nicht allzu deutlich.



Lindinger Christine

Diplomierte Kinderkrankenschwester (DKKS), international ausgebildete Still- u. Laktationsberaterin IBCLC, Babymassagekursleiterin, Tragetuchberatung, Babypflege; Elternberatung Thalgau; Klangmassagen für Babys und Kinder; Weiterbildung: „Traumalösung für Neugeborene, Säuglinge u. Kinder“, Komplementäre Pflege Kinder-Tuina; Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH-Praktikerin
Adr.: 5020 Brucheggweg11; **Tel:** 0676/7221421; **e-mail:** christine.lin@utanet.at; christine.lindin@gmail.com; www.baby-und-elternschaft.at





Legen Sie sich flach auf den Rücken und kühlen Sie Ihre Brüste zwischen den Stillvorgängen mit Weißkohl, das reduziert die Schwellung.

Aber legen Sie weiter so oft wie möglich an beide Brüste, damit Ihr Baby Ihre Milch bekommt und Ihre Brüste gut entleert werden.

Ist der Milcheinschuss wieder abgeklungen, fühlen sich Ihre Brüste in den ersten Wochen **nach dem Stillen deutlich weicher an als vorher**, wenn Ihr Baby gut angelegt war und ausreichend geschluckt hat.

Legen Sie Ihr Baby immer zuerst an die vollere Brust an und lassen Sie es dort trinken, solange es mag.

Es sollte die erste Brust gut austrinken können. Denn mit zunehmender Entleerung der Brust steigt der Fettgehalt der Muttermilch immer weiter an und sie wird somit immer kalorienhaltiger und sättigender.

Die zweite Brust kann es anschließend noch bekommen, muss es aber nicht.

Etwa nach 6 Wochen fühlen sich Ihre Brüste insgesamt wieder weicher und entspannter an. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper sich auf die Trinkmenge Ihres Babys jetzt gut eingestellt hat.

Gespannt und prall werden Ihre Brüste nur erst dann, wenn das letzte Stillen schon sehr lange her ist.

Lassen Sie es möglichst nicht dazu kommen, sondern stillen Sie so oft wie möglich und bieten Sie Ihrem Baby die Brust schon bei den ersten Hungerzeichen an.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Baby an manchen Tagen oder zu bestimmten Tageszeiten, z.B. nachmittags oder abends, sehr häufig an Ihre Brust möchte.

Dieses sogenannte **Clusterfeeding**, auch „Lagerfeuer-Stillen“, „Mehr-Gänge-Menü-Stillen“ oder „Marathon-Stillen“ genannt, ist ein normales Verhalten von Babys und kein Zeichen für zu wenig Milch.

4. Urinwindeln

An den ersten 3 Lebenstagen bekommt Ihr Neugeborenes nur kleine Mengen Vormilch und hat auch nur wenig Urin, der aber täglich mehr wird.

Am 4. – 6. Lebenstag zeigen 3 – 4 schwere Einmalwindeln oder 4 – 5 nasse Stoffwindeln in 24 Stunden, dass Ihre Milchmenge nun zunimmt und das Baby genug Übergangsmilch bekommt.

Ab dem 7. Lebenstag hat Ihr Baby **mindestens 4 – 5 schwere Einmalwindeln** oder 6 – 8 nasse Stoffwindeln in 24 Stunden. Der Urin eines gesunden Babys ist klar und geruchlos.



Lindinger Christine

Diplomierte Kinderkrankenschwester (DKKS), international ausgebildete Still- u. Laktationsberaterin IBCLC, Babymassagekursleiterin, Tragetuchberatung, Babypflege; Elternberatung Thalgau; Klangmassagen für Babys und Kinder; Weiterbildung: „Traumalösung für Neugeborene, Säuglinge u. Kinder“, Komplementäre Pflege Kinder-Tuina; Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH-Praktikerin
Adr.: 5020 Brucheggweg11; **Tel:** 0676/7221421; **e-mail:** christine.lin@utanet.at; christine.lindin@gmail.com; www.baby-und-elternschaft.at





Wenn Sie wissen möchten, wie sich eine schwere Einmalwindel anfühlt, gießen Sie einfach einmal 6 Esslöffel Wasser auf eine trockene Einmalwindel.

Nun nehmen Sie die mit Wasser gefüllte Einmalwindel in eine Hand und eine weitere trockene Einmalwindel in die andere Hand und vergleichen Sie das Gewicht und die Konsistenz der beiden Windeln. Können Sie den Unterschied fühlen?

5. Stuhlgang

In den ersten 3 Lebenstagen scheidet Ihr Neugeborenes das dunkelgrün bis schwarz gefärbte, zäh-klebrige Kindspech (Mekonium) aus.

Am 4. – 6. Lebenstag wird der Stuhlgang häufiger, heller und breiig.

Ab dem 7. Lebenstag hat der Stuhlgang eine ockergelbe Farbe, breiige bis flüssige Konsistenz, enthält kleine Eiweißklümpchen und riecht angenehm quark- oder obstartig.

Ihr Baby setzt in den ersten 4 Lebenswochen bei oder kurz nach beinahe jedem Stillvorgang eine etwa eurostückgroße Menge gelben Stuhl ab, wenigstens 3 – 5mal in 24 Stunden.

Nach der 4. Lebenswoche variiert die Häufigkeit der Stuhlgänge.

Manche voll gestillten Babys haben dann nur noch selten Stuhlgang, die Spannweite reicht von mehrmals täglich bis zu einmal in 10 – 14 Tagen oder noch seltener.

Dies ist normal, solange Ihr Baby dabei zufrieden ist, gut gedeiht und **weiter reichlich klaren Urin** in die Windeln macht.

Dieser seltene Stuhlgang ist kein Zeichen für Verstopfung, sondern für eine bessere Verwertungs- und Speicherfähigkeit des kindlichen Darms.

Versuchen Sie daher nicht, den Stuhlgang künstlich herbei zu führen. Sondern warten Sie einfach ab!

Sie werden sehen, wenn er kommt, ist er breiig bis flüssig und REICHLICH....

6. Gewichtszunahme und Wachstum

In den ersten 2 – 3 Lebenstagen verlieren die meisten Babys etwas Gewicht, da sie zunächst nur kleine Mengen Vormilch erhalten, aber große Mengen Kindspech ausscheiden.

Diese **Gewichtsabnahme sollte jedoch nicht mehr als 7 % des Geburtsgewichts** betragen.

Größere Abnahmen sind [Hinweise auf ein Problem](#) und sollten dazu führen, das [Stillen zu überprüfen](#) und ggf. zu verändern.

Nach dem Milcheinschuss steigt das Gewicht Ihres Babys wieder kontinuierlich an.



Lindinger Christine

Diplomierte Kinderkrankenschwester (DKKS), international ausgebildete Still- u. Laktationsberaterin IBCLC, Babymassagekursleiterin, Tragetuchberatung, Babypflege; Elternberatung Thalgau; Klangmassagen für Babys und Kinder; Weiterbildung: „Traumalösung für Neugeborene, Säuglinge u. Kinder“, Komplementäre Pflege Kinder-Tuina; Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH-Praktikerin
Adr.: 5020 Brucheggweg11; **Tel:** 0676/7221421; **e-mail:** christine.lin@utanet.at; christine.lindin@gmail.com; www.baby-und-elternschaft.at





Spätestens am **14. Lebenstag** sollte es sein **Geburtsgewicht wieder erreicht** haben.

Bis zum Wiedererreichen des Geburtsgewichts sollte das Baby einmal täglich gewogen werden, danach bis es etwa 6 Wochen alt ist, einmal in der Woche und dann bis es 6 Monate alt ist, etwa einmal im Monat.

Um die **Gewichtszunahme des älteren Säuglings** grob zu überprüfen, können Sie sich Zuhause auf Ihrer Personenwaage einmal mit und einmal ohne Ihr unbekleidetes Baby selbst wiegen. Die Differenz der Ergebnisse vergleichen Sie dann mit dem Gewicht des Babys vom letzten Wiegen.

Durchschnittlich nehmen gesunde, reifgeborene, voll gestillte Babys **in den ersten zwei Monaten 170 – 330 g in der Woche** zu. Sie sollten in dieser Zeit wöchentlich **mindestens 140 g** zunehmen.

Im 3. und 4. Monat beträgt die wöchentliche Zunahme durchschnittlich 110 – 330 g.

Im 5. und 6. Monat sind es durchschnittlich 70 – 140 g und vom 7. – 12. Monat 40 – 110 g in der Woche.

Mit 3 – 4 (spätestens 6) Monaten hat ein gut gedeihendes Stillbaby somit sein Geburtsgewicht verdoppelt und mit ca. 1 Jahr verdreifacht.

Nach einigen Wochen können Sie dies auch an den zunehmenden Speckröllchen deutlich erkennen.

An den zu „klein werdenden“ Kleidungsstücken und Mützen Ihres Babys können Sie zudem auch ohne Maßband feststellen, dass es in die Länge wächst und sein Kopfumfang zunimmt.

Inhalte aus:

Regine Gresens, IBCLC, Dezember 2012 stillkinder.de

<http://www.stillkinder.de/bekommt-mein-baby-genug-muttermilch/>



Lindinger Christine

Diplomierte Kinderkrankenschwester (DKKS), international ausgebildete Still- u. Laktationsberaterin IBCLC, Babymassagekursleiterin, Tragetuchberatung, Babypflege; Elternberatung Thalgau; Klangmassagen für Babys und Kinder; Weiterbildung: „Traumalösung für Neugeborene, Säuglinge u. Kinder“, Komplementäre Pflege Kinder-Tuina; Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH-Praktikerin
Adr.: 5020 Brucheggweg11; **Tel:** 0676/7221421; **e-mail:** christine.lin@utanet.at;
christine.lindin@gmail.com; www.baby-und-elternschaft.at

