

Vom Abstillen

Gastbeitrag von Stillberaterin Verena Burgstaller

Zu spüren, wie der Körper nach einer stillen Geburt Milch produziert, ist für manche Mutter eine große Belastung, für andere ein wichtiger physischer Teil ihrer Trauerarbeit. In beiden Fällen ist es notwendig, über das Abstillen Bescheid zu wissen. Wir haben die erfahrene Stillberaterin Verena Burgstaller gebeten, uns zu diesem wichtigen Aspekt ein paar Informationen zu geben:

In der Schwangerschaft bereitet sich der Körper auf das Stillen vor. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat kann er bereits Kolostrum (Anm. der Redaktion: Erstmilch) produzieren. Nach einer Geburt bewirkt das Ablösen der Plazenta, dass die Brust Milch bildet, um das Kind ernähren können. Ungefähr drei bis fünf Tage nach der Geburt findet die initiale Brustdrüsenanschwellung (der sogenannte Milcheinschuss) statt. Dabei kommt es zu einem Anschwellen der Brüste und damit einem Spannungs- und Wärmegefühl. Es gibt zwei Methoden, wie man abstillen kann.

Bei der natürlichen Variante können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- _ Verwendung von Stilleinlagen zum Auffangen der austretenden Milch
- _ Die Brust so oft wie möglich kühlen, beispielsweise mit Coolpacks, Quark- oder Krautwickeln. Damit können Schwellungen und Schmerzen gelindert werden.
- _ Täglich zwei bis drei Tassen Salbeitee trinken.
- _ Sind die Brüste sehr voll oder schmerzen, kann mithilfe der Pumpe oder unter einer warmen Dusche mittels der Handentleerung, soviel Milch entleert werden, bis der ärgste Druck nachlässt. Diese Maßnahme sollte wirklich nur bei Schmerzen angewendet werden, da jegliche Manipulation der Brust, die Milchproduktion wieder anregt.
- _ Bei Schmerzen können auch abschwellende Schmerzmittel hilfreich sein, aber hier bitte ansonsten noch bei Ihrem Arzt nachfragen.

Das langsame Abstillen braucht oft Zeit und Geduld und kann mehrere Tage bis Wochen dauern. Jede Frau empfindet die Brustdrüsenanschwellung unterschiedlich: Die Brüste können schmerzen, größer werden, druckempfindlich sein, oder es kann auch zu einem leichten Anstieg der Körpertemperatur kommen. Selten kann es auch zu einem Milchstau kommen. Es ist wichtig, sich hier von einer Fachperson beraten und begleiten lassen.

Die Abstilltablette ahmt die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Dopamin nach. Dies führt zu einer verminderten Ausschüttung des Stillhormons Prolaktin und damit zu einer geringeren Milchbildung. Die Medikamente wirken dann am besten, wenn primär abgestillt wird. Dies bedeutet, die Tabletten einzunehmen, noch bevor der Milcheinschuss da ist.

Abstilltabletten können zahlreiche, zum Teil auch schwere Nebenwirkungen hervorrufen, deswegen werden sie immer seltener eingesetzt. In der Regel vertragen Patientinnen Abstilltabletten umso problemloser, je kürzer die Geburt zurückliegt. Bei mehr als jeder zehnten Frau treten nach der Einnahme Nebenwirkungen auf. Darunter können Kopfschmerzen, Schwindel, Ohnmacht, Müdigkeit, depressive Verstimmungen sowie Magen-Darm-Beschwerden (wie Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Krämpfe und Schmerzen) auftreten. Weiters können Verwirrtheit, Unruhe, Wahnvorstellungen, Schlaf- und Sehstörungen. Auch Angst, Bewegungsstörungen, verstopfte Nase, Mundtrockenheit, Muskelkrämpfe, Beschwerden beim Wasserlassen und allergische Reaktionen auftreten. (Quelle: <https://medikamio.com/de-ch/medikamente/dostinex/pil>)

In der traumatischen Erfahrung einer stillen Geburt ist es wichtig, sich selbst und seinem Körper Zeit zu geben – um herauszufinden, welche Entscheidung man treffen möchte. Das natürliche Abstillen kann ein sehr wertvoller und hilfreicher Aspekt für die Trauerbewältigung sein. Eine Entscheidung kann auch erst nach Eintritt des Milcheinschusses gefällt werden, denn es besteht jederzeit die Möglichkeit, den Abstillprozess medikamentös zu unterstützen. Eine kompetente Begleitung ist in dieser Situation die wichtigste Unterstützung!



Verena Burgstaller ist verheiratet und hat vier Kinder.
Hier geht's auf Verena Burgstallers Homepage: <https://www.stillen-tragen-co.at/>