

## Relaktations -Bericht

Vor der Geburt meines ersten Kindes Mary-Kate habe ich leider versäumt, mich über das Thema „Stillen“ zu informieren. Sicherlich lag es daran, dass ich dachte, stillen sei von Beginn an immer unkompliziert. Ich war der Meinung, die Natur hat es so eingerichtet, dass jede Mutter fähig ist, ihr Kind nach der Entbindung weiterhin aus ihrem eigenen Körper zu ernähren und dies würde auch mir problemlos gelingen. Allerdings hat meine Hebamme es auch versäumt, mich aber im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses darüber aufzuklären, wie ich mein Kind nach der Entbindung anlegen soll, bzw. wie ich meine Milchbildung aufrecht erhalten oder gar steigern kann.

Dies führte dazu, dass ich mein neugeborenes Baby unkorrekt angelegt habe, worauf meine Brustwarzen sehr wund wurden und ich nur unter starken Schmerzen stillen konnte. Nachdem mein Kind in den ersten Lebenstagen zu viel Gewicht verloren hatte, wurde ich von meiner Hebamme eher verunsichert als unterstützt.

Das Stillen wurde für mich immer schwieriger, woraufhin ich meine Hebamme auf die Möglichkeit des Abpumpens meiner Muttermilch mit einer elektrischen Milchpumpe ansprach. Hiervon riet sie mir bedauernswerterweise vehement ab. Aufgrund des hohen Gewichtsverlustes meines Babys befürchtete ich eine gesundheitliche Gefährdung für mein Kind. Obwohl es mich sehr sehr traurig stimmte, befolgte ich schließlich den Rat der Hebamme und stillte gleich darauf komplett ab.

Da eine meiner Freundinnen ihr Kind zeitgleich problemlos stillen konnte, wurde mein Stillwunsch wieder stark geweckt. Im Gespräch erzählte meine Freundin mir von ihren Besuchen in einer nahegelegenen Stillgruppe und von der Möglichkeit, zu „relaktieren“. Dies motivierte mich, ebenfalls mit der Relaktation zu starten.

Als Mary-Kate 2 Monate alt war, verschrieb mein Frauenarzt mir eine elektrische Milchpumpe und ich begann ab sofort durch sehr häufiges Pumpen und oftmaliges Anlegen der Kleinen meine Milchbildung wieder anzuregen. Zunächst konnte ich beim Pumpen lediglich aller kleinste Mengen Muttermilch gewinnen, was sich durch die stetige Stimulation aber bald änderte. Zeitgleich bot ich meiner kleinen Tochter immer und immer wieder meine Brust an, was zu Beginn nur mit Hilfe eines Brusthütchens möglich war, da meine Tochter aufgrund des wochenlangen ausschließlichen Fütterns an einem Flaschensauger verlernt hatte, an meiner Brust zu saugen. Ich legte die Kleine also täglich mehrfach zum Stillen mit einem Brusthütchen an, bot ihr nach dem Saugen regelmäßig noch meine vorher abgepumpte geringe Muttermilchmenge aus der Flasche an, bevor ich sie mit gekochten Formelnahrung fütterte.

Innerhalb der ersten Woche konnte ich ihr dann schon täglich zwischen 15 – 30 ml abgepumpte Muttermilch aus der Flasche anbieten. Die Menge der gewonnenen Muttermilch steigerte sich kontinuierlich, sodass ich die Formelnahrung, mit der ich sie ernährte mehr und mehr reduzieren konnte. Nun stellte ich uns beide vor die Herausforderung, das Stillen ohne Brusthütchen einzuüben. Zunächst stillte ich die Kleine ca. 15 Minuten auf jeder Brustseite unter Zuhilfenahme des Brusthütchens, wobei ich das Hütchen mit der Zeit immer wieder nach einer kurzen Saugzeit löste und ihr meine „nackte“ Brustwarze anbot.

Oftmals scheiterten die Versuche und ich musste sie nochmal mit Hütchen andocken. Manchmal hat sie den Unterschied jedoch nicht direkt bemerkt, und saugte problemlos weiter. Diese Situationen häuften sich und nach einer weiteren Woche beherrschte sie das Stillen ohne Stillhütchen hervorragend.

Zwei Monate nach Beginn meiner Relaktions-Bemühungen konnte ich mein Kind voll stillen und ich war glücklich, dass ich auf die zusätzliche Ernährung mit Formelnahrung total verzichten konnte. Heute – im Februar 2015 trinkt meine Tochter, die inzwischen ein Alter von 11 Monaten erreicht hat noch sehr häufig und viel Muttermilch aus meiner Brust.

Wir beide genießen die Stillzeit nach wie vor sehr und ich bin glücklich, dass ich es mit großer Mühe erreicht habe, das Scheitern unserer Stillbeziehung wieder umzukehren. Diesen Bericht habe ich geschrieben, um allen Müttern, die über das zu frühe Abstillen ihrer Kinder unglücklich sind Mut zu machen.

Das Relaktieren erfordert sehr viel Ausdauer und Willenskraft, aber diese enormen Anstrengungen lohnen sich auf jeden Fall. Es ist wunderschön, einem glückliches Stillkind so nahe sein zu können und beim Stillen in ein vor Wonne strahlendes Kindergesicht schauen zu können.

Diana V. Durim Shabanaj