Gute Vorbereitung auf die Stillzeit

Dass ich unbedingt stillen wollte, war für mich von Anfang an sonnenklar. Aus Sorge, dass ich es nicht dürfen könnte, weil ich Medikamente einnehmen musste, habe ich in der ersten Schwangerschaft angefangen zu recherchieren, was es für Muttermilchersatzprodukte gibt. Mein Fazit war, dass einfach keines auch nur annähernd an die Qualität der echten Muttermilch herankommt. Weil ich, wie wohl alle Mütter, für mein Kind aber nur das Beste wollte, musste es mit dem Stillen einfach klappen – und das tat es dann auch. Sogar ganz hervorragend. Um optimal vorbereitet zu sein, besuchte ich regelmäßig geleitete Stillgruppentreffen der LaLecheLiga. Ich las Fachliteratur (Das Handbuch für die stillende Mutter von der LLL) und vor allen Dingen machte mir meine sehr erfahrene Hebamme viel Mut.

Sie fragte im Geburtsvorbereitungskurs, wer alles stillen wolle, und fast alle meldeten sich. Ich sagte noch etwas unsicher dazu: „Wenn ich kann…" Daraufhin meinte sie nur: „Natürlich können Sie! Sie sind eine Frau, und die sind genau dafür gemacht." Das klingt vielleicht etwas plump, aber es nahm mir tatsächlich meine letzten Zweifel und stärkte mein Urvertrauen in mich selbst und die Natur.

Glücklicherweise gelang es mir, meine Medikamente nach und nach ganz abzusetzen. (Natürlich ärztlich und durch Blutkontrollen überwacht.) Die Hormonumstellung der Schwangerschaft hatte offenbar als genialen

Nebeneffekt, dass ich sie gar nicht mehr brauchte. Somit stand einem glücklichen Stillstart fast nichts mehr im Weg.

Leider musste mein Großer nach der Geburt von mir getrennt und untersucht werden. Dadurch musste ich die ersten drei Tage abpumpen, was anfangs etwas mühsam war. Umso größer war dann aber die Freude als ich endlich direkt stillen durfte und dann lief es bzw. die Milch, genau wie sie sollte.

Stillend durch die zweite Schwangerschaft

Weil wir so ein harmonisches Stillteam wurden und ich auch sonst in der Mutterrolle so überglücklich war, entschieden wir uns zügig nachzulegen, und so war ich ein halbes Jahr nach der Geburt schon wieder schwanger.

Ans Abstillen dachte ich deswegen aber nicht. Mein Großer war ja selbst noch so klein. Natürlich begann ich ganz langsam mit der Beikost – allerdings wörtlich verstanden, denn die Muttermilch blieb noch lange sein Grundnahrungsmittel.

Zu Beginn des letzten Schwangerschaftsdrittels meinte mein Großer: „Schmeckt anders.", was ihn jedoch nicht davon abhielt, weiterzutrinken. Nach und nach immer weniger, meist nur noch zum Einschlafen, doch immer noch täglich.

Tandemstillen

Als die Kleine dann geboren war, fühlte es sich für mich einfach richtig an, beide zu stillen. So musste ich den Großen nicht schlagartig von der Brust verstoßen. Er genoss es auch sichtlich, dass es jetzt wieder mehr Milch gab und wollte sogar wieder öfter stillen. Dem gab ich gerne nach, denn ich wusste, dass das natürliche Abstillalter erst zwischen drei und sechs Jahren liegt, und er war ja selbst erst zarte 15 Monate alt.

Außerdem hatte ich gelernt, dass die Brust am Saugverhalten merkt, welches Kind trinkt und dann die entsprechend optimal zusammengesetzte Milch zur Verfügung stellt. Sorgen, dass die Milch nicht reichen könnte, oder dass der Große der Kleinen zu viel wegtrinken könnte, machte ich mir also überhaupt nicht.

Manche Frauen trennen die Brüste – eine fürs Kleinkind und eine fürs Neugeborene, aber ich kam wunderbar damit zurecht, beide abwechselnd an beiden Seiten anzulegen.

„Am allermeisten habe ich es genossen, beide gleichzeitig zu stillen. Das gab mir ein Gefühl von grenzenloser Harmonie. Und es hat mich unglaublich stolz gemacht, beide gleichzeitig nähren und zufrieden stellen zu können."

Geschwisterliebe beim Tandemstillen

Dabei haben wir verschiedene Stillpositionen ausprobiert und manchmal haben die beiden Händchen-haltend an meiner Brust gelegen. Das war Geschwisterliebe pur von Anfang an.

Aber natürlich musste ich schon Acht geben, dass sie sich nicht gegenseitig verletzen, wenn sie mit den Händchen oder Füßchen gestrampelt haben, z. B. dass nicht eins dem anderen versehentlich mit dem Fingernagel im Gesicht kratzt.

Die ersten deutlichen Worte nach der Geburt seiner kleinen Schwester waren: „Wo Süße?" nachdem er vom Mittagsschlaf erwacht war, den wir im Familienschlafzimmer am Tag der Geburt (dieses Mal konnte ich ambulant entbinden und direkt heimfahren) gehalten hatten. Das werde ich nie vergessen.

Nachts habe ich nur noch die Kleine gestillt. Der Große hat von Anfang an gut geschlafen und ist auch nicht aufgewacht, wenn ich die Kleine gestillt habe. Sie lag bei uns im Familienbett, sodass ich sie problemlos nachts liegend stillen konnte, und er lag im Babybett direkt daneben. Für mich war es unglaublich beruhigend, beide nachts atmen zu hören.

Fazit Tandemstillen – Ich würde es wieder tun!

Manchmal werde ich gefragt, ob ich wieder Tandemstillen würde und ob das nicht total anstrengend war. Darauf kann ich nur zweimal: „Ja!" antworten. Ich würde es sofort wieder tun, aber ich würde keine zwei Kinder mehr so dicht hintereinander bekommen, denn das war insgesamt extrem anstrengend. Und essen musste ich wirklich Unmengen, aber mit Phantasie und guter Vorbereitung kann es gelingen.

Ich möchte jede Mutter ermutigen, es zu versuchen. Für mich ist das Tandemstillen eine unfassbar wertvolle Erfahrung, die ich nicht missen möchte!

Mein Angebot: Jede Leserin, die Genaueres wissen möchte, darf mich gerne kontaktieren, Sophie [s. www.muetterimpulse.de] leitet euch bei Interesse meine Mailadresse weiter. Irgendwann will ich mich sowieso noch als Stillberaterin ausbilden lassen, das steht fest, das Thema lässt mich einfach nicht los.

Cleopha Baumann, Stillbegleiterin (DAIS) seit 6.11.2022
Bildquelle: privat