

Tragen im Schnee – Piercing – starker Milchspendereflex

Unsere Tochter ist 14 Monate alt und wir planen einige Tage im Schnee. Was müssen wir beachten, wenn wir sie tragen wollen?

Ich empfehle ganz klar, ihr Kind unter der Jacke zu tragen. Dies verhindert eine unbemerkte Unterkühlung. Es gibt eine ganze Palette von Tragejacken für alle Bedürfnisse. Sportliche Funktionalität wie wasserdichten Softshell findet man ebenso wie elegante Modelle. Tragejacken erlauben sowohl das Tragen vor dem Bauch als auch auf dem Rücken und können meist auch als ganz normale Jacke genutzt werden. In dem Alter ihrer Tochter würde ich das Rückentragen empfehlen. So sieht sie mehr von ihren Ausflügen und sie haben gerade bei rutschigem Wetter einen stabileren Schwerpunkt und bessere Übersicht. Es braucht zu Beginn etwas Übung, den Mantel so über das Kind zu schwingen, dass die Kopfföffnung tatsächlich auch den Kopf trifft, doch das ist schnell erlernt. Verwenden Sie am besten eine Schlupfmütze, die den gesamten Kopf und Hals gleichzeitig abdeckt und vom Kind nicht so schnell ausgezogen werden kann. Die restliche Kleidung würde ich im Schichtenprinzip aufbauen. Für längere Ausflüge oder grosse Kälte beliebt sind ganze Anzüge aus Wollwalk. Oft ergibt sich, wenn das Kind mit angezogenen Beinen in der Trageposition sitzt, ein Spalt zwischen Hose und Schuhe. Diesen kann man gut mit Stulpen bedecken. Wenn ihr Kind bereits läuft, können Sie ihm normale Winterschuhe anziehen. Andernfalls sind Lammfellschuhe eine besonders kuschelige Alternative. Handschuhe sind in vielen Fällen nicht nötig. Machen Sie sich Gedanken, ob das Kind während des Ausfluges einmal das warme Tragejacken-Nest verlassen muss, sei es zum Stillen, Wickeln oder Spielen. Dann ist eine weitere Aussenschicht, wie beispielsweise ein Schneeanzug nötig. Aktivitäten wie wandern oder Schneeschuhlaufen sind mit einem Tragling perfekt machbar, abraten möchte ich aber ganz eindringlich von sportlichen Tätigkeiten wie Langlaufen, Skifahren, Eislaufen oder Schlittenfahren. Die Kräfte, die bei einem allfälligen Sturz bei mehr als Laufgeschwindigkeit auf das an ihnen festgebundene Kind einwirken, sind enorm. Viel Spass bei Ihrem Winterurlaub!

Denise Ruhland, Trageberaterin
Clau-Wi @, CH

Kann ich mit einem Brustwarzenpiercing stillen?

Ja, viele Mütter mit gepiercter Brustwarze stillen völlig problemlos. Dennoch gibt es einige Risiken, die Sie kennen sollten. Wegen des Risikos einer Infektion sollten Piercings nur von qualifizierten Fachleuten unter sterilen Bedingungen gestochen werden. Lassen Sie sich mindestens 12 bis 18 Monate vor einer geplanten Schwangerschaft stechen, da der Stichkanal vor der Schwangerschaft komplett verheilt sein sollte, was bis zu einem Jahr dauern kann. In der Schwangerschaft werden die Brustwarzen grösser und empfindlicher. Tragen Sie daher einen grösseren, stabförmigen Schmuck, um Reizungen und Druckstellen zu vermeiden, oder entfernen Sie den Schmuck und führen Sie einmal täglich einen Dehnungsstab ein, wenn Sie den Stichkanal offen halten möchten. Zur Geburt und beim Stillen sollten Sie den Schmuck herausnehmen, damit Sie Ihr Baby besser anlegen können. Zudem könnte es sich sonst im Mund verletzen oder Schmuckteile verschlucken. Verwenden Sie stets nur frische Stillleinlagen und pflegen und reinigen Sie Ihre Brustwarzen und das Piercing regelmässig nach Anleitung. Gepiercte Brustwarzen können leichter wund werden, daher ist es wichtig, Ihr Baby sehr gut anzulegen. Falls Sie schmerzende Brustwarzen haben, nehmen Sie diese unbedingt ernst. Wenden Sie sich frühzeitig an Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin, um das Anlegen zu verbessern. Allerdings gibt es auch einige Mütter, die in der gepiercten Brustwarze dauerhaft Schmerzen beim Stillen haben. Aus dem Stichkanal kann zudem zusätzliche Milch auslaufen, wodurch sich manche Babys vermehrt verschlucken. Würden durch das Piercen Nerven verletzt, kann Ihr Milchspendereflex gestört sein, so dass die Brust eventuell nicht ausreichend entleert wird, was zu Milchstau oder einer reduzierten Milchmenge führen kann. Daher sollte die Gewichtsentwicklung des Babys gut kontrolliert werden. Ist der Stichkanal noch nicht vollständig verheilt, wird durch das Stillen das Infektionsrisiko erhöht und der Heilungsprozess verzögert. Suchen Sie daher sofort Ihren Arzt auf, falls Ihre Brustwarzen Entzündungszeichen zeigen.

Regine Gresens, Hebamme, Stillberaterin
IBCLC, www.stillkinder.de

Mein Baby verschluckt sich beim Stillen immer wieder stark und ich weiss nicht, was ich tun soll. Er bäumt sich auf, weint, stösst sich von der Brust weg und ich habe Angst, dass er irgendwann gar nicht mehr trinken will. Habt Ihr einen Tipp für mich?

Deine Schilderung klingt nach einem stark ausgeprägten Milchspendereflex. Kannst du kurz bevor das Verschlucken auftritt, deinen Sohn deutlich schlucken hören? Siehst du die Milch förmlich herausspritzen, wenn er sich abdockt und protestiert? Ist das Phänomen besonders ausgeprägt, wenn die letzte Stillmahlzeit ein wenig länger zurück liegt und deine Brust schon recht prall war? Falls du diese Fragen mit «ja» beantwortet hast, kannst du folgende Dinge versuchen: Bevor dein Sohn trinkt, streichst du ein wenig Milch von Hand aus oder lässt mit Hilfe von Wärme und einer liebevollen Massage etwas Milch ablaufen. Wenn die Brust weniger prall ist, ist der Effekt meist nicht mehr so stark. Besonders wichtig ist dies, wenn dein Sohn eine etwas längere Pause zwischen den Stillmahlzeiten einlegt. Oder lehne dich beim Stillen zurück, wie in einen Liegestuhl, so dass dein Sohn eher auf dir zu liegen kommt. Dieses sogenannte «Berg-auf-Stillen» kann helfen: die Milch muss gegen die Schwerkraft fliessen und die Bauchlage hilft deinem Sohn, den Milchfluss besser kontrollieren zu können. Die meisten Babys lernen mit der Zeit, mit einem starken Milchspendereflex umzugehen. Sie entwickeln ihre eigene Technik: manche lassen die Milch am unteren Mundwinkel wieder herausfliessen, andere docken sich kurz ab, lassen den ersten Schwall abfliessen und gehen dann wieder an die Brust. Mit etwas Übung werdet auch Ihr euer System finden, das funktioniert. Oft gibt sich das Problem auch nach den ersten Wochen, wenn sich der Milchfluss und deine Milchproduktion besser eingespielt haben

Anja Bier,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC, DE

Haben Sie Fragen rund ums Stillen?
Wir beantworten sie gerne! – redaktion@elternzeitschrift.org