

# Milchbildung nach Kindsverlust



Manche Mütter verlieren ihr Baby noch vor oder während der Geburt, ohne dass sie jemals die Gelegenheit gehabt hätten zu stillen.

Andere Babys sterben nach der Geburt, nachdem die Mutter bereits einige Zeit gestillt oder Milch abgepumpt hat.

Unabhängig von der Art des Verlustes: für die meisten dieser Mütter ist Milchbildung ein Thema, mit dem sie sich zusätzlich zu Schock, Schmerz und Trauer über den Verlust ihres Babys auseinandersetzen müssen.

In diesem Flyer erfährst du, was du zum Thema Milchbildung nach Kindsverlust wissen solltest.

## MILCHBILDUNG

Während der Schwangerschaft bereitet sich der Körper hormonell auf das Stillen vor: eine Frau kann bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche Milch bilden, es kann auch bereits etwas Milch auslaufen. Die Ablösung der Plazenta bei der Geburt setzt die Milchproduktion in Gang – normalerweise auch dann, wenn dein Baby bereits vor oder während der Geburt verstorben ist.

Einige Tage nach der Geburt kann der initiale Milcheinschuss eine Schwellung des Brustdrüsengewebes verursachen, wodurch sich die Brüste warm und gespannt anfühlen können.



Auch wenn du die Milchbildung sofort beenden möchtest, ist es wichtig zu wissen, was du in den Tagen und Wochen nach dem Verlust deines Babys tun kannst, um Schmerzen und einem Milchstau vorzubeugen.



## MILCHBILDUNG REDUZIEREN UND BEENDEN

Egal für welche der folgenden Maßnahmen du dich entscheidest, keine davon wird sofort vollständig wirken. Lass deinem Körper etwas Zeit.

### Medikamentöses Abstillen

Im Rahmen der Klinikroutine wird dir wahrscheinlich ein Arzneimittel zum medikamentösen Abstillen angeboten. Diese Präparate wirken nach dem Prinzip, die Produktion des milchbildenden Hormons Prolaktin zu unterdrücken.

Bitte besprich diese Maßnahme mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin VOR der Einnahme, um Wirkung und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen individuell abzuwägen und eine informierte Entscheidung zu treffen.

Es kann sein, dass die Wirkung des Medikaments nicht vollständig ausreicht, um die Milchbildung sofort zu beenden. In diesem Fall kannst du zusätzlich die hier beschriebenen Maßnahmen durchführen. Wende dich zur Unterstützung gerne an eine Stillberaterin oder Hebamme.

### Abstillen ohne Medikamente

Milchbildung wird hormonell gesteuert und folgt weiterhin dem Prinzip Nachfrage und Angebot. Wird die Brust nicht durch ein saugendes Baby, eine Milchpumpe oder Ausstreichen von Hand zur Milchbildung angeregt, lässt die Produktion innerhalb einiger Tage nach und versiegt schließlich ganz.

## Diese Maßnahmen haben sich bewährt, um die Milchbildung zu reduzieren:

- Kalte Kompressen, z. B. „Kältepäckchen“, Kirschkernsäckchen oder Weißkohlblätter aus dem Kühlschrank sind ein bewährtes Hilfsmittel, um die Milchbildung zu reduzieren. Bitte achte darauf, dass du eine Komresse nicht direkt aus dem Gefrierfach auf die nackte Haut legst!
- Wenn sich deine Brüste voll oder unangenehm anfühlen, streiche eine kleine Menge Milch aus oder pumpe ab, um Beschwerden zu lindern. Achte dabei darauf, dass du gerade so viel Milch austreichst oder abpumpst, um die Brust zu entlasten, aber nicht genug, um sie zu entleeren. Lass dir bei Bedarf eine Milchpumpe verschreiben bzw. das Ausstreichen zeigen.
- Trage einen BH, der das Brustgewebe gut stützt, aber keinen Druck auf die Brust ausübt.
- Du kannst zur Unterstützung täglich zwei bis drei Tassen Salbei- oder Pfefferminztee trinken.
- Deine Hebamme wird dir möglicherweise noch weitere naturheilkundliche oder homöopathische Arzneimittel empfehlen.

Sollten trotz dieser Maßnahmen Beschwerden wie Rötung, Hitzegefühl, Verhärtungen, Schmerzen oder gar Fieber auftreten, können dies Symptome für einen Milchstau oder eine Brustentzündung sein. Wende dich in diesem Fall umgehend an eine Stillberaterin, Hebamme oder einen Arzt oder eine Ärztin.

## MÖGLICHKEITEN DER VERWENDUNG VON MUTTERMILCH

Wenn du die Milch nicht verwerfen möchtest, kannst du sie nach dem Ausstreichen oder Abpumpen in deinem eigenen Gefrierschrank oder in dem der Klinik aufbewahren. Dies lässt dir die Möglichkeit offen, dich noch später für einen der weiter unten genannten Vorschläge zu entscheiden.

### Muttermilchschmuck

Du kann etwas Muttermilch sammeln und zu Schmuck verarbeiten lassen. Für manche Mütter ist dies eine greifbare Erinnerung an ihr Baby und die gemeinsame Zeit miteinander.

### Muttermilch für das Grab

Es kann auch heilend und tröstend wirken, etwas Muttermilch auf das Grab des Babys zu gießen. Wenn du Muttermilch eingefroren hast, geht das auch noch zu einem späteren Zeitpunkt.

### Muttermilchspende

Immer mehr deutsche Geburtskliniken verfügen über eine Frauenmilchbank, an die du deine Milch spenden kannst. Die gespendete Milch wird vorwiegend für kranke und frühgeborene Babys verwendet, deren Mütter z. B. noch nicht in der Lage sind, selbst zu stillen.

Manche trauernden Mütter empfinden es als tröstlich, mit ihrer gespendeten Milch einem anderen Baby helfen zu können. Dies ist eine sehr persönliche Entscheidung und niemand sollte in irgendeine Richtung Druck auf dich ausüben.

Du kannst in deiner Klinik nachfragen oder dich unter [www.frauenmilchbank.de/muttermilchspende](http://www.frauenmilchbank.de/muttermilchspende) über Spendenmöglichkeiten informieren.

## DU SUCHST WEITERE UNTERSTÜTZUNG?

Wir sind gerne für dich da.



[www.sternenelternachim.de](http://www.sternenelternachim.de)



LA LECHE LIGA  
DEUTSCHLAND E.V.

[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Hier findest du LLL-Stillberaterinnen in deiner Nähe und ein Infoblatt zum Thema „Muttermilch gewinnen und aufbewahren“.

Foto Titelseite: Doppelmilchpumpe Ardo Calypso DoublePlus

© 10/2021 La Leche Liga Deutschland e.V.  
Andrea Seelbach, Christiane Stange

GESTALTUNG: Dörte Lange Grafik-Design