

Wie lange dauert im Allgemeinen eine Stillmahlzeit?

Die Dauer einer Stillmahlzeit lässt sich nicht einheitlich festlegen, sondern ist von Baby zu Baby ganz unterschiedlich. Das Temperament des Kindes spielt hier eine essentielle Rolle, denn manche Kinder trinken relativ schnell und gierig, andere wiederum sind kleine Genießer und lassen sich gerne Zeit. Auch das Alter des Kindes spielt eine ausschlaggebende Rolle für die Dauer einer Stillmahlzeit, denn Neugeborene brauchen in der Regel etwas mehr Zeit. Auch wenn der Saugreflex angeboren ist, müssen sowohl die Mutter, wie auch der Säugling, das Stillen erst einmal kennenlernen und üben. Einigen Babys reicht eine Brust aus, um satt zu werden, andere Kinder brauchen beide Brüste und trinken längere Zeit. Ihr Baby darf zu einer Stillmahlzeit beide Brüste bekommen, wenn es mag, aber es muss nicht. Nach dem Milcheinschuss spüren Sie, welche Brust gefüllter ist und an dieser sollten Sie dann Ihr Baby stillen lassen.

Lassen Sie Ihr Baby ausgiebig an der Brust stillen und unterbrechen Sie das Stillen nicht. Mit steigender Entleerung der Muttermilch aus der Brust steigt der Kalorien- und Fettgehalt in der Milch. Die Empfehlung lautet: Stillen Sie nach Bedarf Ihres Babys und auch nach Ihrem Bedarf, wenn die Brust drückt. So verpassen Sie keinen Wachstumsschub und Ihre Brust kann Ihrem Baby immer die ml-Trinkmenge bieten, die es benötigt.

An manchen Tagen oder auch am Nachmittag/ Abend kann es zu sehr häufigem Stillen kommen, was für Babys ganz normal ist. Damit sorgt Ihr Baby dafür, dass auch am nächsten Tag wieder reichlich Muttermilch im Angebot vorhanden ist und es selbst ausreichend sättigende Muttermilch trinken kann.

Kommen wir nun zur Frage, wie lange eine Stillmahlzeit dauert. Es gibt kaum eine wahre Aussage dazu, da jedes Baby und auch jede Mutter individuell ist. Der Milchspendereflex ist abhängig von vielen Faktoren und die Bedürfnisse Ihres Babys können variieren. In den ersten 10-12 Wochen verläuft das Stillen anders, als nach diesem Zeitraum. Schauen Sie Ihr Baby an und vertrauen Sie Ihrem Gefühl!

Effektives Trinken oder „nur nuckeln“?

Es gibt diverse Signale, die Ihnen anzeigen, ob Ihr Baby aktiv trinkt oder nur an der Brust nuckelt. Das sogenannte „Nuckeln“ ist ein wichtiger Teil des Stillens, da es dem Baby Entspannung, Trost, Nähe und das Einschlafen ermöglicht. Wenn Sie Ihr Baby an die Brust legen, wird es zu Beginn des Stillens für wenige Minuten kurz und schnell saugen, fast ohne Pausen, bis die Milch zu fließen beginnt. Sobald die Milch fließt, wird Ihr Baby längere Saugvorgänge vollziehen und nach jedem ersten bis zweiten Saugen wird es schlucken. Sie können dies sogar hören. Es kann in dieser Phase des Stillens auch zu kurzen Verschnaufpausen kommen. Nach einiger Zeit fließt die Milch nicht mehr so schnell und reichlich und Ihr Baby schluckt seltener, etwa nach jedem vierten bis fünften Saugen. Wenn Sie das beschriebene Saugverhalten und das hörbare Schlucken für 10 Minuten beobachten konnten, ist davon auszugehen, dass Ihr Baby ausreichend Muttermilch erhalten hat. Ein Neugeborenes macht noch viele Pausen, wobei ein älteres Stillkind auch innerhalb von fünf Minuten ausreichend Muttermilch zu sich genommen haben kann.

Wenn Ihr Baby gut angelegt ist, wird es die Brust, wie beschrieben, entleeren. Sollte das Anlegen noch nicht gut funktionieren oder es nie zu einem regelmäßigen Saugen-Schlucken kommen, zusätzlich auch Schmerzen an der Brust vorhanden sein, dann nehmen Sie umgehend Kontakt zu einer Fachperson auf, um das Stillen zu überprüfen!

Die Dauer einer Stillmahlzeit hängt vom Temperament des Kindes ab

Die Dauer einer Stillmahlzeit hängt zudem maßgeblich vom Temperament Ihres Babys ab. Es gibt verschiedene „Stilltypen“, die ihre je eigene Umgangsform brauchen:

- Entschiedene und kräftige Kinder umfassen die Brust schnell und trinken relativ gierig.
- Das „Genießer-Baby“ spielt vor dem Trinken gerne ein wenig mit der Brustwarze; es saugt, probiert, lässt sie wieder los und beginnt erst dann irgendwann zu trinken. Die Anfangs-Stillphase kann bei diesem Temperament etwas länger dauern, in der Haupt-Stillphase trinkt das Baby dann aber sehr gut.
- Des Weiteren gibt es Kinder, die vor allem in den ersten Lebenstagen relativ wenig Interesse an der mütterlichen Brust bzw. am Saugen zeigen. Sie schlafen viel und möchten oft „in Ruhe gelassen werden“. Die aus einem solchen Verhalten resultierende Gefahr, kann eine ungenügende

Nahrungsaufnahme und damit verbunden, eine deutliche Gewichtsabnahme des neugeborenen Kindes sein. Wir empfehlen Ihnen diese Anfangszeit für das Anlegen des Babys sowie als Kennenlern- und Kuschelzeit zu sehen. Verbringen Sie den größten Teil des Tages mit Ihrem Baby im Haut-zu-Haut-Kontakt, so können Sie als Mutter liebevoll und einfühlsam auf Ihr Baby eingehen und es so sanft zum Stillen hinführen.

- Ein weiterer Stilltyp ist das „träumende Baby“. Dies sind Kinder, die ein wenig trinken und anschließend gerne Pausen vom Saugen an der Brust einlegen. Oft schläft das Baby sogar ein, obwohl es nicht viel bzw. ausreichend getrunken hat. Kinder dieses Stilltemperamentes brauchen etwas länger mit ihrer Stillmahlzeit um wirklich satt zu werden. Besonders in einem solchen Fall ist es sehr empfehlenswert zu überprüfen, ob genug Milch fließt und ob Ihr Baby die Brust korrekt erfassen kann. In den meisten Fällen kann ein geringer Milchfluss hinter solch einem Saugverhalten stecken.
- Manche neugeborene Babys sind beim Anlegen bereits sehr aufgeregt. Sie fassen zwar die mütterliche Brust, verlieren diese jedoch wieder relativ schnell, strampeln unruhig und beginnen zu schreien. Hier kann eine sogenannte Saugverwirrung eine mögliche Ursache für ein solch „hektisches“ Verhalten sein. Es ist ratsam das Baby zunächst einmal zu beruhigen, bevor Sie es anlegen.

Achten Sie auf die Stillzeichen, die Ihnen Ihr Baby schon frühzeitig sendet, um es in einem ruhigen, aufmerksamen Zustand stillen zu können! Wenn Ihr Baby hungrig wird, beginnt es die Lippen zu bewegen, die Fäustchen anzuspannen, den Kopf zu drehen, erste Saugbewegungen mit der Zunge zu vollführen und es wirkt angespannt. Dann wäre der richtige Zeitpunkt, Ihr Baby zur Brust zu führen. Warten Sie nicht, bis Ihr Baby weint.

Wenn Sie Ihr Baby dann stillen, können Sie erkennen, dass es die Hände langsam öffnet und sich entspannt. Einige Kinder schlafen mit der Brust im Mund ein, andere lösen sich von der Brust.

Gestillte, zufriedene Babys sehen aus, wie kleine rosige, schlafende Engel. Ablegen lassen sie sich nur für kurze Zeit, denn sie brauchen die Nähe zur Mutter, um sich geborgen, geschützt und sicher zu fühlen. Nutzen Sie gern ein Tragetuch oder eine Tragehilfe, um den Alltag mit Ihrem „kleinen Begleiter“ praktisch gestalten zu können.