**Oh DU fröhliche!- Feiertagsüberlebensguide für Mütter** *Von Christina Law-McLean IBCLC*
Feiertage mit all ihren Familientreffen und Programmpunkten können eine große Herausforderung für stillende Mütter und frischgebackene Eltern im allgemeinen sein.
Allem voran: Unaufgeforderte Ratschläge oder gar Kritik von Familienmitgliedern. Dazu kommen Schwierigkeiten wie die passende Garderobe zu finden (stillfreundlich und babysicher und trotzdem einigermaßen festlich) oder auch der Drahtseilakt zwischen all den bunten Lichtern, „Expertenkommentaren“ und ungewohnten Örtlichkeiten entspannt zu stillen.

Überfordert Euch nicht!
Auch die Erwartungshaltung an sich selbst kann eine dieser Herausforderungen sein. Irgendwie versuchen Mütter oft gerade an den Feiertagen allen zu demonstrieren, dass sie alles von der perfekten Deko über legendäre Unterhaltung der Festgesellschaft bis zum perfekten Festtagscatering. Und natürlich alles mit einem Lächeln, mit links!
Was bereits Frauen die nicht frischgebackene Mütter sind an den Rand des Nervenzusammenbruchs bringt, kann für Euch als stillende Mütter zusätzliche Probleme mit sich bringen.

Das macht Stress mit Euch, Eurer Brust und Eurem Baby
Stress –in allen Formen- kann mit verantwortlich für Stillprobleme sein, denn Deine Brust lässt sich nicht von einem vielleicht aufgesetzten Lachen und dem so muttertypischen Satz „ich schaff das schon“ in die Irre leiten. Deine Brust zeigt Dir oft wenn Du Dich überforderst.

Das kann zum Beispiel sein:
**Volle Brust und Milchstau**
Wenn Du nur unregelmäßig dazu kommst anzulegen, größere Pausen machst als sonst, kann dies ein Grund sein, dass Du einen Milchstau bekommst. Vor allem wenn dazu noch Stress, Zeitdruck oder die Sorge ob Deine Feiertagsplanungen alle aufgehen werden kommt.
Auch wenn sich die Brust durch solche „Unregelmäßigkeiten“ einfach so voller anfühlt, kann dies das nächste Anlegen schwieriger machen (ähnlich wie beim Milcheinschuss)Das kannst Du tun:
Zur Vorbeugung ist es wichtig, sich gar nicht erst so stark miteinspannen zu lassen. Erst recht nicht, wenn dies heißt, dass Du durch eventuelle Verpflichtungen nicht dazu kommst nach Bedarf zu stillen und zu lange Pausen entstehen. Versuche auch, den eigenen Ehrgeiz zu zügeln. Vielleicht war es tatsächlich bislang Tradition ein dreigängiges Festmenü auf den Tisch zu zaubern, aber vielleicht tun es dieses Jahr auch die bei anderen Leuten nicht weniger traditionellen Würstchen mit Kartoffelsalat. Oder aber Du holst Dir tatkräftige und vor allem verständnisvolle Unterstützung um den traditionellen Ablauf Eures Festes nicht alleine meistern zu müssen.
Wenn Du tatsächlich einen Milchstau (harte schmerzhafte Stellen an Deiner Brust) hast, ist es wirklich wichtig, dass Du zwei, drei Gänge zurückschaltest und Dir und Deinem Baby viel Ruhe gönnst. Zusätzlich hilft das Kühlen der betroffenen Stelle mit Coolpacks oder Kohl- bzw. Quarkwickeln NACH dem Stillen gegen den Schmerz. Wenn Du das Gefühl hast, dass die Milch beim Stillen nicht so recht läuft, helfen warme Umschläge VOR dem stillen.
Gut ist auch jeden Fall, wenn Du Dir[**zusätzlich professionellen Rat bei Hebamme oder Stillberaterin holst**.](http://www.entspanntstillen.de/stillberatung/) Erst recht wenn trotz Ruhe, Kühlen und regelmäßigem Stillen die Symptome nicht besser, sondern gleichbleibend oder sogar noch schlimmer sind und beispielsweise zusätzlich erhöhte Temperatur dazu kommt.

**Stillstreik oder „Brustschreien“**
Auch Dein Baby zeigt Dir unter Umständen, dass das ganze Festtagsprogramm ihm zu viel ist. Je nach Alter können Babys unterschiedlich reagieren. Die oben Beschriebenen Maßnahmen, also Ruhe und nach Eurem gewohnten Rhythmus zu stillen sind auch hier gefragt.
Packe Euer Programm an den Feiertagen nicht zu voll. Selbst wenn Du „nur“ Tante soundso und Oma besuchst, und dabei eigentlich nichts tun musst, können zu viele solcher Tagesordnungspunkte das für einen Säugling manchmal einfach zu unruhig oder zu viel an Eindrücken sein.
Eine gute Vorbeugung und allgemein eine praktische Variante kann sein, Dein Baby bei den Feierlichkeiten im Tuch oder der Tragehilfe zu tragen. So kann es nahe bei Dir „bei sich bleiben“ und nebenbei vielleicht sogar stillen.

Smile and wave- Lächeln und winken
Die nächste Herausforderung: Die Besserwisser und gutmeinenden Ratgeber unter den Freunden und Verwandten. Oft hilft hier nur „Lächeln (sich seinen Teil denken) und winken“ (wie die Pinguine im Animationsfilm Madagascar). Nicht so einfach, ich weiß!
Es gibt eine Auswahl an Fragen die man als stillende, seinem Kind zugewandte Mutter eigentlich nicht mehr hören mag. Es sind Fragen, die allein durch die Tatsache dass der Fragende auf die Idee gekommen ist, sie zu stellen schon aufwerfen, dass es keinen Sinn machen mag überhaupt zu antworten.
Manchmal liegen uns diese besorgten Fragesteller aber am Herzen, weil es Freunde oder Verwandte sind. Und wir würden uns wünschen, dass sie verstehen würden warum das was wir tun durchaus Sinn macht.

Ein paar dieser nervigen Fragen sind z.B.:

1. **Warum stillst Du Sie/Ihn denn jetzt schon wieder? Du verwöhnst das Kind noch, wenn Du auf jeden Piep reagierst.** Die Befriedigung eines Bedürfnisses ist kein Verwöhnen, PUNKT! Hunger nach Milch und Hunger nach Nähe gehören für ein Baby zu den Grundbedürfnissen. Und nein, ich verwöhne mein Kind nicht.
2. **Wann bekommt sie/er denn endlich was richtiges zu essen? (Zum gestillten 6 Monate alten Kind)**Was soll man dazu noch sagen? „Richtiger“ als Muttermilch geht nicht.
3. **Schläft es schon durch?** Kommt ganz drauf an, wer fragt und was Ihr ihnen gegenüber wirklich besprechen wollt.
Eine geschätzte Kollegin, Gudrun von der Ohe hat in einem Vortrag mal eine wunderbare „gesprächsbeendende“ Antwort auf diese Frage gegeben. Sinngemäß war dies etwas wie: „Wir kommen gut zurecht in der Nacht!“ Reicht, findet Ihr nicht? Ein beherztes JA, kann auch nicht schaden und stoppt Diskussionen. Denn es gibt Dinge, die musst Du nicht mit „Tante Superkritisch“ erörtern. Dass Ihr zufriedene Familienbettschläfer seid, die sich als durschlafend bezeichnen würden obwohl das Baby 3x nachts stillt, mag etwas sein, das sie nicht versteht. Und wenn Du keine Lust und Energie hast das alles erklären zu müssen, dann tu es nicht. Dir steht absolut zu die Entscheidung zu treffen, was Du mit wem wann teilen möchtest, das hat nichts damit zu tun feige zu sein.
(Ich verrate Dir ein Geheimnis: Obwohl ich hauptberufliche Stillberaterin bin und so vielen Jahren den ganzen Tag mit Stillen zu tun habe, die Leute also quasi wissen was sie bei mir „zu erwarten haben“ und obwohl ich absolut für mich und meine Entscheidungen einstehen kann, gibt es auch genügend Anlässe, bei denen ich es schön für mich behalte, dass mein 3 Jähriger Sohn noch stillt und auch noch neben uns schläft)
4. **Warum stillst Du denn immer noch, sie/er kann doch schon laufen?** Hier helfen als Antwort oft Fakten wie die weltweit durchschnittliche (extra auf das „durchschnittliche““ hinweisen) Stilldauer von etwa 3-4 Jahren. Oder der Fakt, dass die Muttermilch von älteren Stillkindern wieder einen gesteigerten Anteil an Immunabwehrstoffen enthält (sozusagen eine Art natürliche „Schluckimpfung“ für ältere Stillkinder)

Zusammenfassend lässt sich also sagen bewährt sich das Motto:
Besser „oh Du ruhige“ als nachher „oh Du schreckliche“ Weihnachtszeit.

Bis dahin: Entspannt stillen!