

Auslaufende Brüste: Was du wissen solltest

Warum laufen meine Brüste aus?

Wenn du dein Baby stillst, kann es sein, dass aus deiner anderen Brust Milch ausläuft. Das ist vollkommen normal und wird durch den sogenannten „Milchspendereflex“ verursacht, der wie folgt funktioniert: Das Saugen deines Babys löst die Freisetzung des Hormons Oxytocin in deinem Körper aus. Oxytocin wirkt sich auf die Muskeln um die kleinen Säckchen aus, die die Milch in deinen Brüsten speichern, wodurch diese deine Milch herausdrücken oder „spenden“! Und dieser Reflex wird nicht nur beim

Stillen ausgelöst. Es wird dich vielleicht überraschen, dass deine Brüste auslaufen oder Milch verspritzen, wenn du dein Baby weinen hörst – oder wenn du auch nur an es denkst – zu jeder Tages- und Nachtzeit. In den ersten Wochen nach der Geburt läuft die Muttermilch meist am stärksten aus, da deine Brüste vielleicht mehr Milch produzieren als dein Baby braucht, während ihr beide euch ans Stillen gewöhnt.²

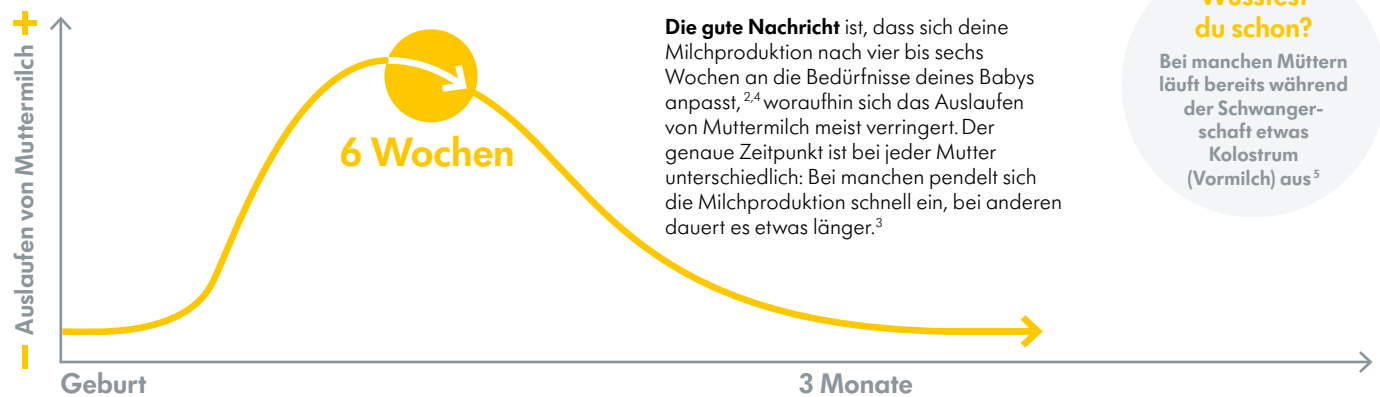
Auslöser für den Milchspendereflex und auslaufende Muttermilch:²



Wusstest du schon?
Jede Mutter ist anders und vielleicht läuft bei dir viel, etwas oder gar keine Muttermilch aus³




- Dein Baby saugt an der Brust
- Das Geräusch eines weinenden Babys
- Lange Pause zwischen den Stillmahlzeiten
- Deine Brüste sind voll mit Muttermilch

Wann wird das Auslaufen von Muttermilch weniger?



Was kann ich tun?

Glücklicherweise kannst du einiges tun, um das Auslaufen von Muttermilch zu verhindern. Du kannst vielleicht nicht die natürlichen Reflexe deines Körpers kontrollieren, aber definitiv deren Auswirkung verringern! Hier sind unsere drei besten Tipps, damit du vorbereitet und zuversichtlich sein kannst, egal ob du zu Hause oder unterwegs bist.

-  **Stillen**
Wenn du dein Baby häufig, nach Bedarf, stillst, sollte dies dazu beitragen, dass sich deine Brüste weniger voll anfühlen.²
-  **Abpumpen**
Wenn du von deinem Baby getrennt bist, verwende eine Milchpumpe, um immer dann Milch abzupumpen, wenn du dein Baby normalerweise stillen würdest.²
-  **Stilleinlagen verwenden**
Lege saugfähige Stilleinlagen in deinen BH, um die überschüssige Milch unauffällig aufzufangen. Es gibt unterschiedliche Stärken, je nachdem wie viel Milch bei dir ausläuft. Achte darauf, dass du immer genügend Einlagen zur Hand hast und wechsele sie regelmäßig.²

Denke immer daran: Deine einzigartige Muttermilch ernährt und schützt dein Baby

Weitere Informationen zum Auslaufen von Muttermilch und darüber, wie deine Milchproduktion funktioniert, findest du unter [medela.lu/auslaufenvonmuttermilch](https://www.medela.lu/auslaufenvonmuttermilch)

Literaturhinweise 1. Uvnäs Moberg K, Prime DK. Infant. 2013; 9(6):201–206. 2. Wambach K, Riordan J, editors. Jones & Bartlett Learning; 2016. 3. Cooke M et al. J Hum Lact 2003; 19(2):145–156. 4. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013; 8(4):401–407. 5. Cox DB et al. Exp. Physiol. 1999; 84(2):421–434.