

## Stillherausforderungen? So findest du die richtige Unterstützung

Du stillst oder möchtest stillen, aber es klappt nicht wie gehofft? Du hast Schmerzen, bist unsicher oder hast Fragen zu Medikamenten, Infektionen oder besonderen Situationen?

Hier erfährst du, wann du dir Hilfe holen solltest, wer dich unterstützen kann und welche Anlaufstellen es gibt.



---

### Wann brauchst du Hilfe?

Stillschwierigkeiten sind gerade am Anfang nicht ungewöhnlich. Trotzdem ist es sinnvoll, früh Unterstützung zu suchen. Oft lassen sich Probleme leichter lösen, wenn sie nicht zu lange bestehen.

Hol dir Hilfe, wenn:

- das Stillen schmerzt
- deine Brustwarzen wund sind oder bluten
- deine Brust gerötet, hart oder sehr schmerzhaft ist
- du Fieber oder grippeähnliche Beschwerden hast
- dein Baby schlecht trinkt, schnell einschläft oder sehr unruhig ist
- du unsicher bist, ob dein Baby genug Milch bekommt
- dein Baby deutlich weniger nasse Windeln hat
- dein Baby nicht ausreichend zunimmt
- du dich überfordert, ängstlich oder sehr erschöpft fühlst

Wichtig: Wenn du starke Schmerzen, Fieber oder Sorge um dein Baby hast, warte nicht ab. Wende dich an deine Hebamme, eine Stillberatung, deine Ärztin oder deinen Arzt oder an die Kinderarztpraxis.

---

### Wer kann dich unterstützen?

Je nach Situation können unterschiedliche Anlaufstellen helfen. Du musst nicht genau wissen, wer „richtig“ ist. Wichtig ist, dass du dich meldest und Unterstützung bekommst.

#### Die Hebamme – deine erste Anlaufstelle

Hebammen sind nach der Geburt oft die erste Anlaufstelle. Sie begleiten dich im Wochenbett und können dich bei vielen Stillfragen unterstützen.

Sie helfen zum Beispiel bei:

- Stillpositionen
- Anlegetechnik
- Milchbildung
- wunden Brustwarzen
- Milchstau
- Unsicherheit, Sorgen oder Erschöpfung

#### **So findest du eine Hebamme:**

- Suche über <https://www.ammely.de/>
- Informiere dich bei der [Hebammenzentrale](#)
- Frage deine Frauenärztin oder Frauenarzt
- Frage im Krankenhaus

**Kosten:** Die Kosten für Hebammenhilfe werden bei gesetzlich Versicherten in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Bei privaten Krankenversicherungen kann es davon abweichende Vertragsbedingungen geben. Frage am besten direkt bei deiner Versicherung nach.

---

#### **Stillberatung – Expertinnen und Experten bei komplexen Problemen**

Eine Stillberatung kann helfen, wenn du gezielte Unterstützung beim Stillen brauchst. Manche Hebammen, Ärztinnen, Ärzte oder andere Gesundheitsfachkräfte haben dafür eine zusätzliche Ausbildung. In manchen Kommunen bieten die Frühen Hilfen kostenlose Stillberatungssprechstunden oder Stillcafés an. Darüber hinaus gibt es auch spezialisierte Laktationsberaterinnen und -berater.

Die Bezeichnung [IBCLC](#) steht für „International Board Certified Lactation Consultant“ und bezeichnet international zertifizierte Still- und Laktationsberaterinnen und -berater mit höchster fachlicher Qualifikation.

Wichtig zu wissen: Die Ausbildung und der berufliche Hintergrund können unterschiedlich sein. Bei komplexen medizinischen Fragen ist eine fachliche Abklärung durch Ärztinnen, Ärzte oder entsprechend qualifizierte Fachkräfte wichtig.

Stillberatung unterstützt auch bei komplexen Problemen individuell, evidenzbasiert und bindungsorientiert, z.B. bei:

- **Stillen und Medikamenteneinnahme** (z. B. Antidepressiva, Epilepsie-Medikamente)
- **Stillproblemen nach Operationen** (z. B. Brust-OP)
- **Stillen bei Frühgeborenen** oder besonderen Bedürfnissen
- **Stillen trotz Infektionen** (z. B. HIV, Hepatitis)

#### **So findest du eine Stillberatung:**

- z. B. über [La Leche Liga](#), [Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen](#) oder [Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen](#)
- Krankenhäuser mit Stillambulanzen
- Stillgruppen vor Ort

**Kosten:** Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für Stillberatungen durch Stillberaterinnen und Stillberater, es ist aber auch möglich, dass die Rechnung privat beglichen werden muss. Eine vorherige Rücksprache mit deiner Krankenkasse ist sinnvoll.

---

### **Stillen in besonderen Situationen**

Manche Situationen brauchen besondere Beratung. Dazu gehören Infektionen, Medikamente, Operationen, Frühgeburt, chronische Erkrankungen oder psychische Belastungen.

Bitte entscheide in solchen Fällen nicht allein. Sprich mit deiner Hebamme, deiner Ärztin oder deinem Arzt, der Kinderarztpraxis oder einer qualifizierten Stillberatung.

### **Stillen trotz Infektionserkrankung**

Bei vielen Infekten ist Stillen weiterhin möglich. Trotzdem können je nach Erkrankung besondere Vorsichtsmaßnahmen nötig sein, zum Beispiel Hygiene, Maske, Abstand zu betroffenen Hautstellen oder eine ärztliche Behandlung.

Sprich besonders dann schnell mit medizinischem Fachpersonal, wenn:

- du Fieber hast
- deine Brust stark gerötet, heiß oder schmerzhaft ist
- du Herpesbläschen hast
- dein Baby krank wirkt oder schlecht trinkt
- du eine ernstere Infektion hast
- dein Baby zu früh geboren wurde
- bei dir HIV, Hepatitis, Tuberkulose, Windpocken, Gürtelrose oder CMV eine Rolle spielen

Bei Erkältung, Magen-Darm-Infekt oder COVID-19 können Stillen und Muttermilchernährung oft weiter möglich sein. Achte dann besonders auf Hygiene, häufiges Händewaschen und darauf, dein Baby möglichst vor Ansteckung zu schützen.

Bei Erkrankungen wie HIV, Tuberkulose, Hepatitis, Herpes an der Brust, Windpocken rund um die Geburt oder CMV bei sehr früh geborenen Babys braucht es eine individuelle medizinische Beratung. Hier hängt das Vorgehen von deiner Situation, der Behandlung und dem Gesundheitszustand deines Babys ab.

### **Stillen bei Milchstau oder Brustentzündung**

Ein Milchstau oder eine Brustentzündung kann sehr unangenehm sein. Typische Anzeichen sind eine harte, schmerzende oder gerötete Stelle an der Brust. Manchmal kommen Fieber, Schüttelfrost oder ein starkes Krankheitsgefühl dazu.

Hol dir Unterstützung, wenn die Beschwerden stärker werden oder nicht schnell besser werden. Deine Hebamme, Ärztin oder dein Arzt kann mit dir besprechen, was jetzt sinnvoll ist.

Häufig hilft es, die Brust weiter regelmäßig zu entleeren, beim Anlegen Unterstützung zu bekommen und dich auszuruhen. Wenn eine Entzündung stärker ist, kann eine ärztliche Behandlung nötig sein.

---

### **Stillen und Medikamente /Drogen – was ist erlaubt?**

Nicht alle Medikamente sind in der Stillzeit geeignet. Gleichzeitig bedeutet eine Medikamenteneinnahme nicht automatisch, dass du abstillen musst. Für fast alle Medikamente gibt es stillfreundliche Alternativen!

#### **Wichtig:**

- Nimm Medikamente in der Stillzeit nicht ohne Rücksprache ein, wenn du unsicher bist.
- Sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Apotheke.
- Sage immer dazu, dass du stillst.
- Nutze Embryotox als verlässliche Informationsquelle zu Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit.
- Setze wichtige Medikamente nicht eigenständig ab.

Embryotox ([www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)) kann eine gute Orientierung geben. Die Entscheidung sollte aber gemeinsam mit medizinischem Fachpersonal getroffen werden, besonders bei Dauermedikation, psychischen Erkrankungen, Epilepsie, starken Schmerzmitteln oder mehreren Medikamenten gleichzeitig.

### **Alkohol, Nikotin, Cannabis und andere Drogen**

Alkohol, Nikotin, Cannabis und andere Drogen können dein Baby belasten. Deshalb ist es in der Stillzeit am sichersten, darauf zu verzichten.

Wenn du rauchst, Alkohol trinkst oder andere Substanzen konsumierst, sprich offen mit deiner Ärztin, deinem Arzt, deiner Hebamme oder einer Beratungsstelle. Es geht nicht darum, dich zu verurteilen. Wichtig ist, Risiken zu verringern und Unterstützung zu bekommen.

Auch legale Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Cannabis können über die Muttermilch, aber auch das Umfeld des Babys eine Rolle spielen. Bei Unsicherheit solltest du dich beraten lassen.

---

### **Stillpause – wann und wie?**

Manchmal ist aufgrund von Krankheit oder Medikamenteneinnahme eine kurze oder längere Stillpause nötig.

Wenn du vorübergehend nicht stillen kannst, kann es sinnvoll sein, Milch abzupumpen oder auszustreichen. So kannst du die Milchbildung erhalten und einem Milchstau vorbeugen. Ob dein Baby in dieser Zeit abgepumpte Muttermilch, pasteurisierte Muttermilch oder Flaschennahrung bekommen sollte, hängt vom Grund der Stillpause ab.

**Wichtig:** Ganz gleich, ob du nur für eine Weile mit dem Stillen pausierst oder ganz abstillen möchtest: Höre nicht plötzlich mit dem Stillen auf, ohne dich beraten zu lassen. Das kann zu Milchstau und Schmerzen führen. Deine Hebamme oder Stillberatung kann mit dir planen, wie du eine Pause oder ein Abstillen möglichst gut gestalten kannst.

---

### **Familiäres Setting & Frühe Hilfen – wenn die Situation zu viel wird**

Stillen kann körperlich und emotional einiges von dir verlangen. Hinzu kommt, dass du manchmal ungefragte und verwirrende Tipps aus deinem sozialen Umfeld bekommen kannst. Wenn du merkst, dass dich das verunsichert oder belastet, gibt es Unterstützung:

Die **Frühen Hilfen** unterstützen Familien in schwierigen Situationen:

- **Hausbesuche** durch Familienhebammen
- **Beratung zu Ernährung, Schlaf und Stressbewältigung**
- **Vermittlung von Kinderbetreuung oder Haushaltshilfe**

Hilfe findest du zum Beispiel hier:

- **Gesundheitsamt** oder [Hebammenzentrale](#) deiner Stadt
- **Sozialdienst** im Krankenhaus
- **Nummer gegen Kummer** (0800 111 0 550, kostenlos)
- **Online:** [www.fruehe-hilfen.de](http://www.fruehe-hilfen.de)

**Wichtig: Du bist nicht allein** – viele Eltern brauchen Hilfe. Sprich mit deiner Hebamme oder anderem Fachpersonal über deine Situation.

---

### **Fazit: Hilfe ist immer möglich**

Stillenschwierigkeiten sind gerade zu Beginn nicht ungewöhnlich und meistens gut zu bewältigen. Egal, ob du Schmerzen, Fragen zu Medikamenten oder Überforderung hast: es gibt gute Gründe, sich Unterstützung zu suchen!

Dein nächster Schritt kann sein:

- Kontaktiere deine Hebamme.
- Sprich mit deiner Frauenarztpraxis, deiner Hausarztpraxis oder der Kinderarztpraxis.
- Wende dich an eine Stillberatung oder Stillambulanz.
- Nutze die Frühen Hilfen, wenn dich die Situation belastet.
- Informiere dich bei Embryotox, wenn es um Medikamente in der Stillzeit geht.

Oft hilft schon ein Gespräch, um die nächsten Schritte zu klären. Je früher du dir Unterstützung holst, desto leichter lässt sich ein guter Weg für dich und dein Baby finden.

---

### **Mehr Infos & Unterstützung:**

 [www.ammely.de](http://www.ammely.de) – Hebammensuche

 [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de) – Stillberatung & Tipps

-  [www.fruehe-hilfen.de](http://www.fruehe-hilfen.de) – Unterstützung für Familien
-  [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) – Medikamente in der Stillzeit
-  [www.stillen-institut.com](http://www.stillen-institut.com) – Stillen bei Suchterkrankungen
-  [www.still-lexikon.de](http://www.still-lexikon.de) – Stillen bei Infektionskrankheiten der Mutter