WAS TUN, WENN DIE BRÜSTE VOLLER MILCH SIND UND IHR KIND NICHT LEBT?

Wertvolle Informationen zum Abstillen
nach dem Verlust Ihres Kindes

kindsverlust.ch

Diese Broschüre konnte dank der freundlichen Unterstützung nachfolgender Organisationen realisiert werden:

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern

MIGROS kulturprozent

medela

LIEBE MUTTER, LIEBE ELTERN

Das Unbegreifliche ist traurige Realität: Sie haben Ihr Kind verloren oder Sie wissen bereits, dass es sterben wird. Nebst Ihrer unendlichen Trauer müssen Sie sich nun auch mit unausweichlichen Fragen beschäftigen. Eine davon betrifft die Muttermilchbildung und den für Sie besten Umgang damit.

Mitten in der Bewältigung des Todes Ihres Kindes stellen Sie fest, dass Ihre Brüste trotzdem Milch produzieren. Viele Mütter sind darauf nicht vorbereitet und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Vielleicht geht es Ihnen in diesem Moment ebenso, es erscheint Ihnen ungerecht, mühsam, unsinnig, dass Sie sich zusätzlich zu Ihrem grossen Verlust damit auseinandersetzen müssen.

Diese Broschüre zeigt Ihnen Wege und Mittel auf, wie Sie die Muttermilch zum Versiegen bringen und wie wir Sie in Ihrem individuellen Entscheidungsprozess unterstützen können.

WAS GESCHIEHT IN IHREM KÖRPER?

Die Schwangerschaft bereitet Sie auf natürliche Art auf Ihr Muttersein vor. Dazu gehört auch die Vorbereitung der Brüste für das Stillen. Ihr Körper kann etwa ab dem vierten Schwangerschaftsmonat Milch für Ihr Kind bereithalten, unabhängig davon, ob es lebend oder tot zur Welt kommt. Bei der Geburt bewirkt die Ablösung des Mutterkuchens (der Plazenta), dass Ihre Brust Milch bildet und Sie so Ihr Kind ernähren können. Ungefähr drei bis fünf Tage nach der Geburt findet die Brustdrüsenschwellung (der sogenannte Milcheinschuss) statt. Dabei kommt es meistens zu einem Anschwellen der Brüste und einem deutlichen Spannungs- und Wärmegefühl.

MITTEL UND WEGE ZUM VERSIEGEN DER MILCH

Es gibt unterschiedliche Wege und Möglichkeiten, die Muttermilch zum Versiegen zu bringen. Saugt das Kind nicht an der mütterlichen Brust, so versiegt die bereits vorhandene Milch in den Brüsten auf natürliche Weise. Oder anders gesagt: Kommt es weder durch Saugen an der Brust noch durch Abpumpen zu einer Anregung der Milchproduktion, lässt sie nach einigen Tagen nach. Die Brüste entspannen sich und die Milch versiegt innerhalb von ein bis drei Wochen fast ganz. Allerdings kann noch während der ganzen Wochenbettzeit zeitweise oder regelmässig wenig Milch tropfen oder fliessen [1].

DIE MILCHBILDUNG UNTERDRÜCKEN — UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

Folgende Massnahmen können Ihnen dabei helfen, die Milchproduktion zu unterdrücken oder zu stoppen:

- Tragen Sie Tag und Nacht einen stützenden, gut sitzenden BH [2]
- Verwenden Sie Stilleinlagen zum Auffangen der austretenden Milch
- Mit kühlenden Coolpacks, Quark- oder Weisskohl-Auflagen können Sie Schwellungen und Schmerzen lindern [3]
- Trinken Sie täglich zwei bis drei Tassen Salbei- oder Pfefferminztee
- Bei sehr vollen Brüsten kann das Ausstreichen oder Abpumpen der Milch entlastend wirken [4]. Wenden Sie diese Massnahme zurückhaltend an, da das Abpumpen die Milchproduktion wieder anregt. Oft genügt eine warme Dusche oder ein warmes Bad, damit etwas Milch austreten kann und Sie so Ihre Brüste entlasten.
- Die Drosselung der Trinkmenge hat keine Auswirkung auf die Milchmenge, trinken Sie gemäss Ihren normalen Gewohnheiten.
- Bei Schmerzen können Sie auch abschwellende Schmerzmittel anwenden [5].

1 Maurer (2016): Merkblatt «Laktation bei Kindsverlust», Fachstelle kindsverlust.ch
2 McGuinness, Coughlan, Butler (2014): An exploration of the experiences of mothers as they suppress lactation following late miscarriage, stillbirth or neonatal death.
3 AWMF-Leitlinie (2013): S3 Leitlinie: Therapie entzündlicher Brusterkrankungen in der Stillzeit
4 Friedrich & Harder (2011): Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause (3. Aufl.), Hippokrates Verlag
5 AWMF-Leitlinie (2013): S3 Leitlinie: Therapie entzündlicher Brusterkrankungen in der Stillzeit

Ihre Ärztin, Ihre Hebamme oder Pflegefachfrau berät und begleitet Sie gerne in diesem Prozess und hilft Ihnen, den für Sie angenehmsten Weg zu finden.

WAS ES ZU BEDENKEN GILT

Das langsame Versiegen lassen der Milch braucht Zeit und Geduld und kann mehrere Tage bis Wochen dauern. Jede Frau empfindet das Anschwellen der Brustdrüsen unterschiedlich: Die Brüste können schmerzen, sich vergrössern, druckempfindlich sein, oder es ist ein leichter Temperaturanstieg möglich[6]. Selten kann es zu einem Milchstau kommen, welcher unbehandelt zu einer Brustentzündung (sogenannte Mastitis) führen kann.

Es ist wichtig, dass Sie sich von einer Fachperson beraten und begleiten lassen. Mehr dazu erfahren Sie in dieser Broschüre.

6 Harder (2014): Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause. Hippokrates Verlag

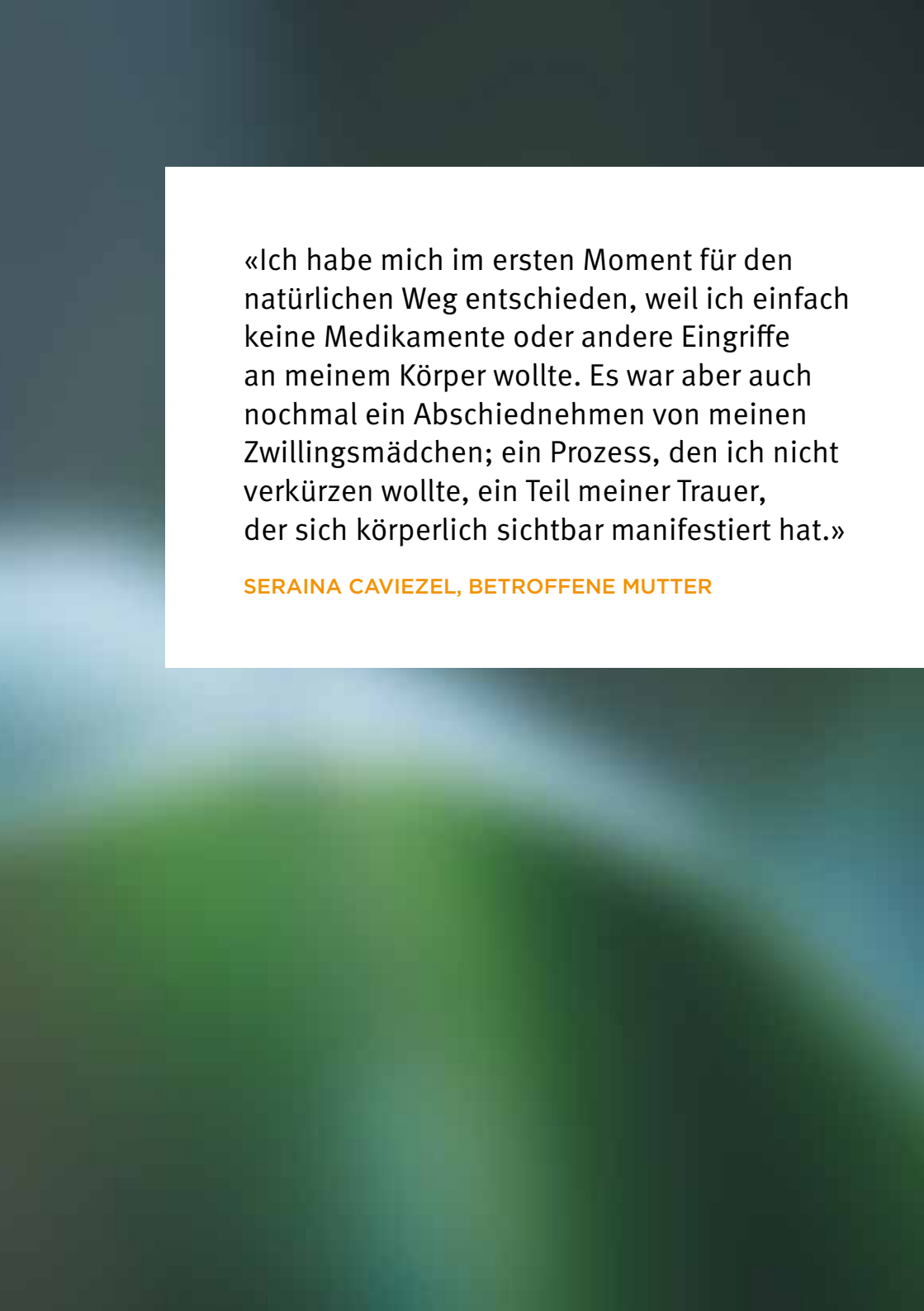
IHRE MILCH GEHT ZURÜCK — WAS NUN?

Für viele verwaiste Eltern ist die vorhandene Muttermilch als eine sichtbare Erinnerung an ihr verstorbenes Kind hilfreich für die Trauerverarbeitung[7]. Das Ausstreichen und Einfrieren einer kleinen Menge Muttermilch kann beispielsweise ein Andenken an die einzigartige Bindung zu Ihrem Kind schaffen. Vielleicht möchten auch Sie sich für etwas Ähnliches entscheiden und sind froh um entsprechende Ideen. Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

MUTTERMILCHSPENDE

Haben Sie eventuell darüber nachgedacht, Muttermilch zu spenden? In manchen Spitälern ist dies möglich und willkommen – zum Beispiel für sehr früh geborene Kinder, deren Mütter wiederum keine oder nicht genügend eigene Milch bilden können. Es gibt Frauen, die nach dem Verlust ihres Kindes (besonders nach dem Tod eines bereits gestillten Kindes) eine Muttermilchspende als tröstend und heilsam empfinden[8]. Denn mit der Milch ihres verstorbenen Kindes können sie einem anderen Kind in seinem Lebensanfang helfen. Weitere Informationen zu Muttermilchspenden in der Schweiz erhalten Sie über Ihre Fachperson, bei der Fachstelle kindsverlust.ch oder via www.europeanmilkbanking.com/country/switzerland.

7 Koopmans, Wilson, Cacciatore, Flenady (2013): Support for mothers, fathers and families after perinatal death
8 Welborn (2012): The experience of expressing and donating breast milk following a perinatal loss



«Ich habe mich im ersten Moment für den natürlichen Weg entschieden, weil ich einfach keine Medikamente oder andere Eingriffe an meinem Körper wollte. Es war aber auch nochmal ein Abschiednehmen von meinen Zwillingsmädchen; ein Prozess, den ich nicht verkürzen wollte, ein Teil meiner Trauer, der sich körperlich sichtbar manifestiert hat.»

SERAINA CAVIEZEL, BETROFFENE MUTTER

MIT MEDIKAMENTEN ABSTILLEN — WORAUF ACHTEN?

Es ist auch möglich, mit Medikamenten abzustillen beziehungsweise den Abstillprozess mit Medikamenten zu beschleunigen. Im folgenden Abschnitt finden Sie Informationen dazu. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrer Hebamme, Ihrer Ärztin über die Vor- und Nachteile des medikamentösen Abstillens, um die für Sie beste Lösung zu finden.

VORGEHEN

In der Schweiz kommt beim medikamentösen Abstillen das Arzneimittel Dostinex® (Wirkstoff: Cabergolinum) in Tablettenform zum Einsatz[9]. Für die Dosierung und die Überwachung berät Sie die behandelnde Fachperson. Diese informiert Sie darüber hinaus über mögliche Nebenwirkungen.

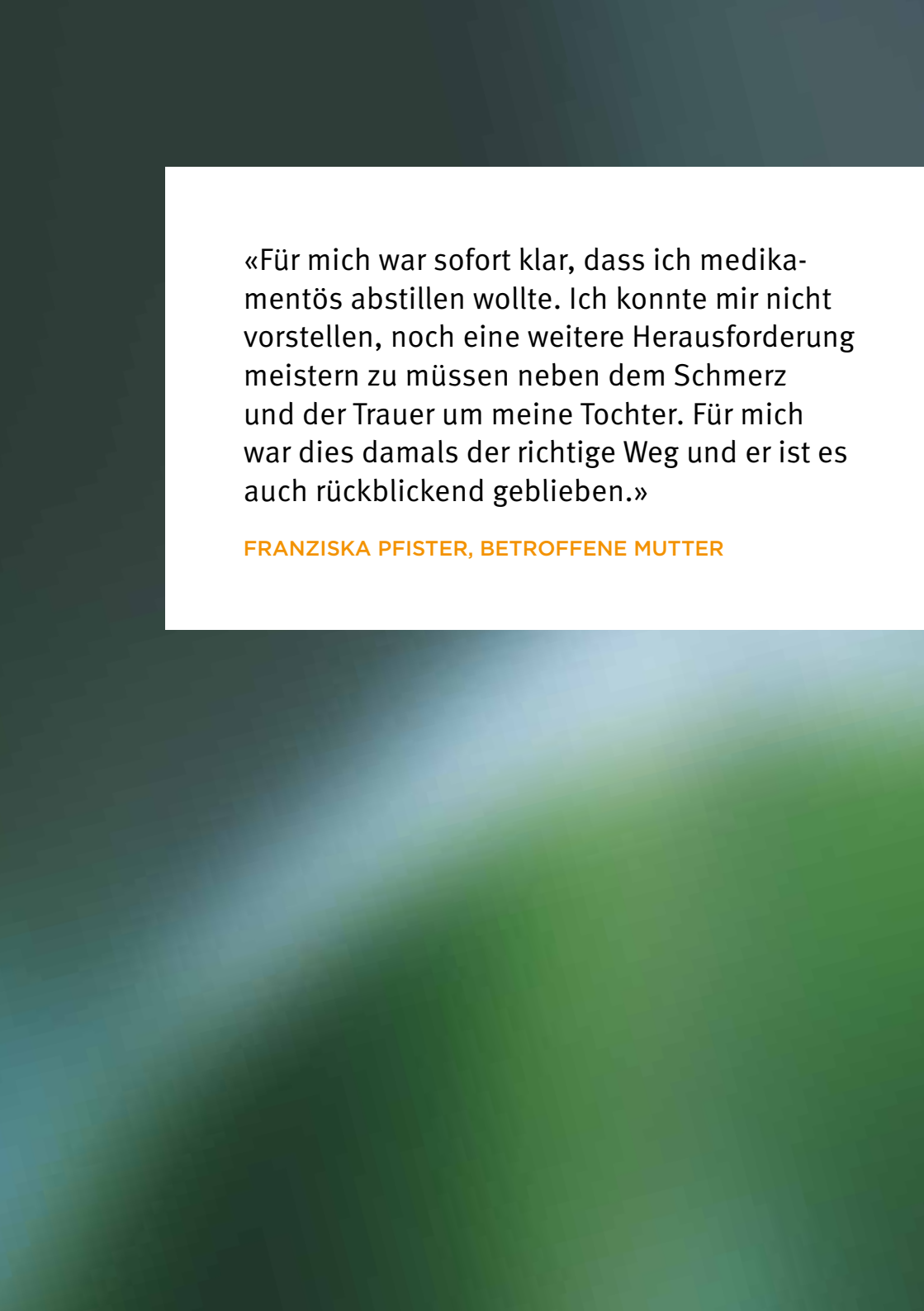
WIRKUNG

Der Milchbildungsprozess lässt sich bei einer frühen Einnahme, sprich einige Stunden nach der Geburt, wunschgemäss unterbinden. Ziel dabei ist, den eigentlichen Milcheinschuss zu stoppen. Bei einer späteren Einnahme unterdrückt das Medikament den weiteren Milchfluss. Je länger Sie bereits gestillt haben, umso weniger effektiv wirkt das Medikament.

WAS ES ZU BEDENKEN GILT

Als Nebenwirkungen können selten Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel auftreten[10]. Bei einem Viertel aller Frauen kommt es nach rund einer Woche zu einem zweiten Milcheinschuss[11]. Dieser lässt sich entweder noch einmal mit Medikamenten oder auf natürliche Weise behandeln. Auch beim medikamentösen Abstillen ist die professionelle Begleitung durch eine Fachperson unabdingbar (Informationen dazu in dieser Broschüre).

9 Schmid & Vogt (2015): «Weisse Tränen. Hebammenarbeit im Umgang mit Laktation bei Kindsverlust», Bachelorthesis, Berner Fachhochschule für Gesundheit (S. 48)
10 Arzneimittel-Kompendium der Schweiz®(2013): Dostinex® Fachinformation
11 Arzneimittel-Kompendium der Schweiz® (2013): Dostinex® Fachinformation



«Für mich war sofort klar, dass ich medikamentös abstillen wollte. Ich konnte mir nicht vorstellen, noch eine weitere Herausforderung meistern zu müssen neben dem Schmerz und der Trauer um meine Tochter. Für mich war dies damals der richtige Weg und er ist es auch rückblickend geblieben.»

FRANZISKA PFISTER, BETROFFENE MUTTER

WELCHER WEG IST DER «RICHTIGE»?

Unsere langjährige Erfahrung mit betroffenen Müttern zeigt, dass viele Frauen das Eintreten der Milchbildung nach dem Verlust ihres Kindes unvorbereitet erleben. Der erste und spontane Wunsch, sich möglichst schnell «aus dieser Extremsituation zu befreien» und «alles hinter sich zu lassen» ist normal und nachvollziehbar[12]. Im Verlauf ihrer Trauerzeit erkennen jedoch viele Frauen, wie wichtig es ist, sich selbst und seinem Körper Zeit zu lassen – und dabei herauszufinden, welchen Weg man gehen soll. Das natürliche Versiegenlassen der Muttermilch kann ein wertvoller und hilfreicher Aspekt für die Trauerbewältigung sein[13], wie dies auch verschiedene Fallstudien[14 15 16 17] aufzeigen. Trauern kann nicht beschleunigt werden, so sehr dies oft gewünscht wird.

Wenn es jetzt für Sie noch zu früh für eine Entscheidung ist, spricht nichts dagegen, dies erst nach Eintritt des Milcheinschusses zu tun. Auch wenn die Milch bereits da ist, besteht jederzeit die Möglichkeit, den Abstillprozess medikamentös zu beschleunigen.

Für eine allgemeingültige Empfehlung fehlen bis anhin wissenschaftliche Erkenntnisse. Wir raten daher zu einer individuellen Beratung und Entscheidungsfindung.

12 Maurer (2016): Merkblatt «Laktation bei Kindsverlust», Fachstelle kindsverlust.ch
13 Welborn (2012): The experience of expressing and donating breast milk following a perinatal loss
14 McGuinness, Coughlan, Butler (2014): An exploration of the experiences of mothers as they suppress lactation following late miscarriage, stillbirth or neonatal death.
15 Welborn (2012): The experience of expressing and donating breast milk following a perinatal loss
16 Fooladi (2006): Therapeutic tears and postpartum blues
17 Cole (2012): Lactation after Perinatal, Neonatal or Infant Loss

EINE KOMPETENTE BEGLEITUNG ALS WICHTIGSTE HILFE

SIE HABEN ANSPRUCH AUF EINE WOCHENBETTBETREUUNG — AUCH WENN IHR KIND TOT ZUR WELT GEKOMMEN IST.

Nutzen Sie dieses Angebot und suchen Sie sich eine Hebamme oder Pflegefachfrau, die Sie in dieser intensiven Zeit nach dem Austritt aus dem Spital begleitet und stützt. Fragen Sie in Ihrem Spital um Unterstützung bei der Suche nach der geeigneten Fachperson, die Sie zuhause weiterbegleitet. Denn auch wenn Ihr Kind nicht lebt: Sie sind Mutter geworden und befinden sich nun in der Wochenbettzeit. Die von Ihnen gewählte Fachperson unterstützt, begleitet und überwacht die körperliche Rückbildung nach der Schwangerschaft und hilft bei der Trauerbewältigung.

WIR SIND FÜR SIE DA

Das professionelle Team der Fachstelle kindsverlust.ch hilft Ihnen sehr gerne weiter. Wenden Sie sich an uns bei Fragen zur Muttermilch oder wenn die Trauer Sie überwältigt. Zusammen suchen wir nach Orientierung und Wegen. Wir vermitteln Ihnen Fachpersonen, die in der Begleitung nach dem Verlust eines Kindes spezialisiert sind. Sie erreichen unsere kostenlose Beratungsstelle für alle Fragen rund um den Verlust eines Kindes telefonisch unter 031 333 33 60 oder per Mail an fachstelle@kindsverlust.ch.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf unserer Website www.kindsverlust.ch.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Wertvolle Informationen zum Abstillen nach dem Verlust Ihres Kindes
Kommt Ihr Kind tot zur Welt, stirbt es kurz nach der Geburt oder während der Stillzeit, geht es in dieser intensiven, existentiellen Situation auch um praktische Fragen, beispielsweise wie Ihre Muttermilch «zurückgehen» kann.

Gut zu wissen
Saugt das Kind nicht an der mütterlichen Brust, so versiegt die bereits vorhandene Milch in den Brüsten von selber. Dabei gilt die Grundregel: Je weniger Milch aus den Brüsten entleert wird, umso weniger Milch wird produziert. Diesen Prozess können Sie zuhause mit einfachen Massnahmen unterstützen oder medikamentös beschleunigen respektive unterbinden.

Das Allerwichtigste
Holen Sie sich Hilfe von einer kompetenten Fachperson, die Sie in diesem einschneidenden Lebensereignis unterstützt und begleitet. Die Fachstelle kindsverlust.ch bietet Ihnen individuelle, kostenlose Beratung, Kontakte von spezialisierten Hebammen/Fachpersonen und vieles mehr.

www.kindsverlust.ch

Eine Informationsbroschüre von kindsverlust.ch in Zusammenarbeit mit:

gynécologie suisse
Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras

BSS ASCL ASCA ASCMT
Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen
Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione
Associaziun svizra da cussegliadras per mammas che tezzan

Fachstelle Kindsverlust während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit
Belpstrasse 24 | 3007 Bern | Telefon 031 333 33 60
fachstelle@kindsverlust.ch | www.kindsverlust.ch
Spendenkonto: PC 30-708075-5

kindsverlust.ch