



## Sport während der Stillzeit

Das **Stillen** ist nicht nur für das Baby, aufgrund der besonderen Zusammensetzung der Muttermilch wichtig, sondern hat auch für die Mutter eine große Bedeutung die sich in der Beziehung zum kleinen Schatz widerspiegelt. Grundsätzlich sollten Sie sich, bereits vor der Geburt, alles für Sie Wissenswerte und Wichtige über das **Stillen** aneignen. Neben einer gesunden Ernährung, auf die Sie besonders während der **Stillzeit** achten sollten, ist auch gegen sportliche Aktivitäten, ohne den Körper zu überlasten, grundsätzlich nichts einzuwenden. Rückbildungsgymnastik als Muskeltraining, oder auch Laufen, oder Radeln als Kreislauftraining, wirkt sich beispielsweise positiv auf Ihre Gesundheit aus, ohne, dass irgendwelche Probleme beim Stillen verursacht werden. Eines der größten Hindernisse, warum sich das meistens jedoch nicht ausgeht, ist der Zeitfaktor und eventuell Übermüdung, speziell dann, wenn das Baby sehr anspruchsvoll ist.

### Zu viel und zu anstrengender Sport ist während der Stillzeit nicht zu empfehlen.

Bei intensivem oder gar leistungsbezogenem **Sport** sieht es da etwas anders aus. Dieser kann nämlich in seltenen Fällen doch zu **Problemen beim Stillen** führen. Die Erschütterung der Brüste und die Reibung der Brustwarzen an rauer Kleidung, beispielsweise beim Joggen, wenn Sie keinen speziellen BH tragen, kann sogar zu einer Reduktion der Milchmenge führen. Des Weiteren gelangt die im anaeroben Bereich vom Körper erzeugte Milchsäure vom Blut in die Milch, was diese dann statt normalerweise süßlich, sauer und bitter schmecken lässt. Diese Milchsäure und auch möglicher Schweiß an der Brustwarze kann zu einer Ablehnung der Brust durch das Baby führen.

Grundsätzlich sollten Sie also Ihren Lieblingssport nicht aufgeben, „nur“ weil Sie jetzt stillen. Aber es gibt ein paar Dinge, die Sie dabei beachten sollten:

- ▶ Sie sollten zum Beispiel stets darauf acht geben, dass Sie sich im aeroben Bereich bewegen und dafür regelmäßig.
- ▶ Waschen Sie sich nach jeder sportlichen Tätigkeit den Schweiß von der Brust und den Brustwarzen - und das natürlich ohne Seife oder Shampoo.
- ▶ Tragen Sie einen speziell für stillende Frauen entwickelten Sport - BH; so können Sie Erschütterungen und Reibungen der Brust an Ihrer Kleidung vermeiden.
- ▶ Trinken Sie genügend, damit die Milchbildung nicht beeinträchtigt wird.
- ▶ Sollten Sie bemerken, dass Ihr Kleines trotzdem die Brust verweigert, pumpen Sie die Milch **VOR** dem Sport ab, damit Sie sie Ihrem Kleinen anbieten können.

Autor: Redaktion / Katrin

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Stillpositionen im Überblick](#)
- ▶ [Stillen von Zwillingen](#)
- ▶ [Verhütung während des Stillens](#)

[zum Artikel Sport während der Stillzeit](#)