

Vivian Weigert

Stillen



Vivian Weigert

Stillen

Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit

Alles Wichtige auf einen Blick

Plus Stillanleitung zum Herausnehmen

Kösel

Wichtiger Hinweis

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise und Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen, Vorerkrankungen oder bestehender Erkrankung muss für eine konkrete Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden. Behandlungen geschehen in eigener Verantwortung. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Galaxi Supermatt liefert Sappi, Ehingen.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: © Science Photos Library/mauritus images
Druck und Bindung: Polygraf Print, Presov
Printed in Slovak Republic
ISBN 978-3-466-34558-8

www.koesel.de

Inhalt

| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Geleitwort | 9 |
| Vorwort | 11 |
| | |
| <i>Ein guter Start ...</i> | 13 |
| Stillen – ganz einfach stillen | 14 |
| Muttermilch ist Medizin | 19 |
| Vorfreude auf die Stillzeit | 22 |
| Sinnvolle Vorbereitungen | 22 |
| Die Pflege der Brust in der Schwangerschaft | 27 |
| Angekommen – unser Baby ist da! | 29 |
| Die magische erste Stunde | 29 |
| Die erste Woche | 34 |
| Stillen ist ganz leicht – es sei denn ... | 40 |
| | |
| <i>Das Baby an der Brust</i> | 43 |
| Anlegen und stillen | 44 |
| Bequeme Stillhaltungen | 47 |
| Stillen im Liegen | 47 |
| Stillen im Sitzen | 49 |
| | |
| So wird das Baby richtig satt | 52 |
| Wie oft trinkt das Baby? | 52 |
| Saugt das Baby gut? | 54 |
| Eine oder beide Seiten geben? | 54 |
| Wie lange bleibt das Baby an der Brust? | 56 |
| Das Bäumchen | 58 |



| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Das Baby spuckt nach dem Trinken | 60 |
| Bekommt das Baby auch genug? | 61 |
| Braucht das Baby Tee oder Wasser? | 63 |
| Hilfe, das Baby hat ständig Hunger: Die ersten Wachstumsschübe | 65 |

Die Brust in der Stillzeit 67

| | |
|----------------------------|-----------|
| Die Brust verwöhnen | 68 |
| Brustmassage | 69 |
| Rückenmassage | 70 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Die Milchbildung | 71 |
| Die Milchbildung steigern | 73 |
| Die Milchbildung verringern | 76 |

| | |
|-----------------------------------------|-----------|
| Muttermilch abpumpen und füttern | 78 |
| Die Milch austreichen | 80 |
| Die Milch abpumpen | 81 |
| Muttermilch frisch halten | 81 |
| Muttermilch füttern | 82 |

Mein neuer Alltag 85

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Die neuen Nächte | 86 |
| Gut für sich sorgen: Essen und Trinken in der Stillzeit | 91 |
| Mehr essen für die Milchbildung? | 91 |
| Vegetarisch essen ohne Probleme | 94 |
| Verzicht ist oft unnötig | 94 |
| Allergie-Prophylaxe und Kalzium | 95 |
| So viel Zeit muss sein | 96 |
| Lust auf Süßes | 96 |
| Kaffee, Tee und Alkohol | 97 |
| Abnehmen? Ja! | 99 |

| | |
|-------------------------------------------|------------|
| Eltern sein und Liebespaar bleiben | 101 |
|-------------------------------------------|------------|



| | |
|---------------------------------------------|------------|
| Kein Stress! | 105 |
| Sport und Fitness | 107 |
| Baby und Beruf – gut unter einem Hut | 108 |
| Gesetzlicher Mutterschutz | 108 |
| Am Arbeitsplatz: Stillen oder abpumpen? | 110 |

Das Baby wird größer 113

| | |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| Stillen im Verlauf der Monate | 114 |
| Erster bis dritter Monat: Zeit für uns | 114 |
| Vierter bis sechster Monat: Die Welt ruft! | 115 |
| Siebter bis zwölfter Monat: Bereit für neue Erfahrungen | 117 |
| Nach dem zwölften Monat: Stillen, solange es Freude macht | 118 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Die ersten Zähnnchen | 121 |
|-----------------------------|------------|

| | |
|------------------------------------|------------|
| Die normale Gewichtszunahme | 124 |
|------------------------------------|------------|

| | |
|-------------------------------------------|------------|
| Das Baby mag jetzt »richtig« essen | 126 |
|-------------------------------------------|------------|

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Es ist so weit! | 126 |
| Was sagen die Fachverbände? | 127 |
| So essen Babys gerne | 128 |
| Hilfe, mein Baby mag nicht essen! | 129 |
| Grundrezepte | 132 |
| Wie viel muss das Baby trinken? | 135 |

| | |
|---------------------------------------------------|------------|
| Wieder schwanger: Fragen zum Tandemstillen | 135 |
|---------------------------------------------------|------------|

| | |
|----------------------|------------|
| Das Abstillen | 136 |
|----------------------|------------|

| | |
|------------------------|-----|
| Abschied und Neubeginn | 138 |
|------------------------|-----|

Rasche Hilfe bei Problemen 141

| | |
|-----------------------|------------|
| Wunde Mamillen | 142 |
|-----------------------|------------|

| | |
|-----------------------------|-----|
| Mögliche Ursachen vermeiden | 142 |
| Wirksam behandeln | 144 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Milchstau und Brustentzündung | 149 |
|--------------------------------------|------------|



| | |
|-----------------------------|-----|
| Mögliche Ursachen vermeiden | 149 |
| Wirksam behandeln | 151 |

Mit Trinkproblemen gut umgehen **157**

| | |
|-------------------------------|-----|
| Das schläfrige Baby | 157 |
| Das Baby trinkt nicht richtig | 158 |
| Das unruhige Baby | 159 |
| Das Baby weint an der Brust | 160 |
| Mangelnde Gewichtszunahme | 164 |

Stillen auch in Ausnahmesituationen **166**

| | |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Zwillinge, Drillinge ... | 166 |
| Frühgeboren oder krank: Das Baby auf der Intensivstation | 167 |
| Stillen bei Krankheit | 170 |

Anhang. 173

Zusammensetzung der Muttermilch **174**

Medikamente während der Stillzeit **175**

| | |
|-----------------------------|-----|
| Die häufigsten Verordnungen | 175 |
|-----------------------------|-----|

**Gesetzliche Regelungen für Krankenkassenleistungen
im Anschluss an eine Geburt** **177**

Auswirkungen der künstlichen Säuglingsernährung **179**

Literatur **183**

Stillzubehör **185**

Adressen rund ums Stillen **187**

| | |
|--------------------|-----|
| Stillen | 187 |
| Hebammen | 188 |
| Selbsthilfegruppen | 189 |

Von Hebammen empfohlen **190**

Register **191**



Geleitwort

Die meisten schwangeren Frauen geben in aktuellen Studien an, dass sie ihre Kinder stillen möchten. Leider spiegelt sich dieser Wunsch nicht in den deutschen oder internationalen Erhebungen zum Stillen von Kindern wider. Bedauerlicherweise beenden relativ viele Mütter bereits in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt ihres Kindes die Stillbeziehung. Sicherlich werden diese Zahlen immer besser, da die jahrelange Arbeit von engagierten Frauen und Männern dazu beigetragen hat, dass in der Gesellschaft wieder allgemein bekannt ist, welche Nachteile das Nichtstillen sowohl für die Entwicklung und Ernährung des Kindes als auch für die Gesundheit der Mutter hat.

Dennoch glauben viele Eltern, aber leider auch die beruflichen Akteure rund um das junge Elternpaar, dass bei Stillproblemen relativ rasch auf die Industrienahrung umgestellt werden kann. Wir erleben in unserer täglichen Arbeit, dass große Zweifel der Frauen in ihre Fähigkeit bestehen, das eigene Kind durch Stillen ausreichend zu ernähren. Durch die fehlenden gesellschaftlichen Vorbilder, aber auch das fehlende Wissen innerhalb der Familienkreise werden die jungen Mütter und Väter am Anfang der Stillbeziehung irritiert und suchen oftmals die Lösung in der Industrienahrung.

Der Autorin, Frau Vivian Weigert, ist mit diesem Buch erneut dafür zu danken, dass sie versucht, genau an diesem Punkt einzugreifen und auf die vielen Fragen und Nöte der jungen Eltern einzugehen. So motiviert sie im ersten Teil ihres Buches die Mütter, auf einen guten Start vorbereitet zu sein. Sie erläutert, wie Eltern sich Hilfe holen können und wie sie Stillprobleme vermeiden können. Auf die vielen Fragen, die dann auf junge Eltern zukommen, wird detailliert eingegangen. Am Ende des Buches werden Hinweise gegeben, wie Mütter und Eltern sich entsprechende Hilfe bei Problemen holen können.

Man merkt der Autorin an, wie wichtig ihr das Thema ist und wie engagiert sie bereits seit Jahren aktiv in dieser Thematik arbeitet. Die aktuellen Themen und Studien werden geschickt in das Buch eingearbeitet, ohne wissenschaftlich überlastet zu sein. Die Autorin geht einfühlsam auf die vielen Fragen, Vorbehalte und Unsicherheiten ein, die uns in der täglichen Stillberatung begegnen. Somit ergänzt dieses Buch hervorragend die Betreuung durch Hebammen, Stillberaterinnen und Ärztinnen nach der Geburt.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen guten Stillbeginn und bei möglicherweise auftretenden Fragen, Verunsicherungen oder Problemen eine hilfreiche Begleiterin, die Ihnen hilft, Ihren Wunsch, Ihr Kind möglichst lange zu stillen, zu erfüllen. Das Buch wird sicherlich dazu beitragen.

Ihr

Dr. Michael Abou-Dakn

IBCLC

*Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
St. Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof*

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

stillen lohnt sich immer. Egal, ob Ihr Kind einige Wochen lang gestillt wird oder viele, viele Monate, es wird auf jeden Fall ein Gewinn sein!

Die Wissenschaft belegte zahlreiche Vorzüge des Stillens bereits zu einer Zeit, als noch nicht so lange gestillt wurde wie heute. Im Jahr 1982 waren beispielsweise bereits neun von zehn Babys im Alter von vier Monaten abgestillt. Dann verbreiteten sich die guten Nachrichten darüber, wie viel ein kleines Kind profitiert, wenn es mit Muttermilch ernährt wird. Mütter und Väter waren wieder für das Stillen – und ein Umdenken in der Fachwelt begann.

Setzen Sie sich als Mutter nicht zu sehr unter Druck – stillen Sie so lange, wie es Ihnen und Ihrem Kind Freude macht, und lassen Sie sich das nicht nehmen. Die Freude am Stillen hängt natürlich stark davon ab, wie rasch man so manches Hindernis überwindet, wie gut man begleitet wird und informiert ist. Mangelt es daran, wird die Stillzeit oft kürzer, als es eigentlich der Wunsch war. Damit es Ihnen nicht so geht, habe ich dieses Buch verfasst. Es stellt Ihnen meine fundierte, über drei Jahrzehnte gewachsene Erfahrung als Stillberaterin zur Verfügung und informiert Sie auf neuestem wissenschaftlichen Stand.

Damit Sie darüber hinaus laufend von aktuellen Studienergebnissen und anderen fachlichen Nachrichten erfahren, habe ich einen Blog zu diesem Buch eingerichtet, denn so ein lebendiges Thema lässt sich ja mit Drucklegung nicht abschließen:

› www.stillbuch.info.

Haben Sie persönliche Fragen zum Stillen, die Sie hier nicht beantwortet finden, können Sie sich jederzeit per Mail an meine Fachstelle wenden:

› stillen@häberlstraße-17.de.

Oder leben Sie im Großraum München? Dann schauen Sie doch einfach bei unserem wöchentlichen Stilltreff vorbei!

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine unbeschwerte und erfolgreiche Stillzeit!

Ihre Vivian Weigert

www.vivian-weigert.de





*Ein
guter
Start ...*

Stillen – ganz einfach stillen

Ihr Baby – darüber sind sich alle Eltern einig – soll das Beste bekommen, was sie ihm bieten können. Deshalb entscheiden sich heute werdende Mütter in der Regel für das Stillen. Was dabei am meisten ins Gewicht fällt, ist das Wissen, dass ihr Baby mit der natürlichen Säuglingsnahrung Muttermilch von Geburt an einen individuell optimierten Immunschutz erhält, der durch nichts zu ersetzen ist. Es gibt keine andere Möglichkeit, einem Neugeborenen dieses wertvolle »Vorsorgepaket« der Natur mitzugeben, als das Stillen von Anfang an. Muss ein Kind darauf verzichten, macht sich statistisch auch im Erwachsenenalter noch ein Nachteil bemerkbar: Statistisch gesehen ist das Risiko für ernsthafte Erkrankungen im späteren Leben ebenso wie

für Infektionskrankheiten in den Babyjahren bedeutend niedriger, wenn das Baby gestillt wird. »Gesundheit ist das höchste Gut« – wie wahr dies ist, empfindet man selten tiefer als nach der Geburt eines Kindes. Da ist es doch beruhigend, dass man der gesunden Entwicklung des Babys ohne jeden Aufwand, ohne die geringsten Kosten, einfach durch das ganz normale Stillen von Anfang an einen so soliden Grundstein legen kann!

Was ist Gesundheit? Gesundheit ist mehr als das Nicht-Vorhandensein einer Krankheit. »Gesundheit«, sagt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), ist »ein Zustand des uneingeschränkten körperlichen, seelischen und sozialen Wohls«. Damit sind alle drei Bereiche angesprochen, in denen das Baby beim Stillen optimal gefördert wird – Körper, Psyche und das Sozialverhalten.

Längst werden heutzutage Körper und Seele nicht mehr als voneinander getrennt gesehen. Wie sehr die Seele am körperlichen Befinden beteiligt ist, drückt schon unsere Umgangssprache unmissverständlich aus: Stress schlägt auf den Magen, Angst sitzt im Nacken, Kummer macht das Herz schwer usw. Genauso wenig kann das Seelenleben, die Psy-

Stillen ist einfach und praktisch jede Mutter kann es. Wieso hört man aber von manchen Frauen, dass es bei ihnen schon nach kurzer Zeit nicht mehr richtig geklappt hat? Der Grund für manchmal auftretende Stillprobleme liegt nicht in der Natur des Stillens selbst, sondern in einer unzureichenden *Stillpraxis*, die erwiesenermaßen durch mangelnde Information, unzureichende Versorgung und falsche Anleitung vorwiegend während der Nachgeburtphase entsteht. Allesamt Faktoren also – das ist die gute Nachricht –, die sich vermeiden oder korrigieren und ins *Positive* wenden lassen! Die Nationale Stillkommission bemüht sich seit 1994 um die Beseitigung der üblichen Stillhindernisse in Deutschland, dabei besonders um die Förderung des Stillens in den *Krankenhäusern*. Wichtige Kriterien für die Wahl Ihrer Entbindungsklinik finden Sie unter »Initiative Babyfreundliches Krankenhaus« auf S. 24.



che, als unbeeinflusst vom sozialen Miteinander, vom Austausch unter Mitmenschen betrachtet werden. So steht außer Frage, dass die seelisch-psychische Verfassung ständig mit den Menschen in Kommunikation steht, die man liebt und mit denen man zu tun hat.

Das Stillen sättigt ein Baby also nicht nur auf der körperlichen Ebene und schützt es auch nicht nur rein immunologisch. Während das Baby an der Brust seiner Mutter trinkt, befinden sich die beiden in einer einzigartigen Beziehung zueinander, die seelisch so tief zufriedenstellt, dass sich beim Baby ein tiefes Urvertrauen aufbaut. Bindungsforscher sind davon überzeugt, dass diese umfassende Geborgenheit und Sicherheit am Lebensanfang für die Entfaltung eines gesunden Selbstwertgefühls ausschlaggebend ist. Sehen wir uns im Einzelnen an, wie positiv das Stillen sowohl die körperliche als auch die psychosoziale Ebene der Entwicklung beeinflusst.

Die körperliche Entwicklung des Babys profitiert beim Stillen, weil damit alle Organe stets mit gut verfügbaren Nährstoffen versorgt sind – darauf kommt es an, denn die Säuglingszeit ist die intensivste Wachstumsperiode des Lebens. Beispielsweise passt sich der Fettgehalt der Muttermilch offenbar sehr dynamisch den unterschiedlichen Bedürfnissen des Babys an und verändert sich nicht nur während



der Mahlzeit, sondern auch im Tagesverlauf (z.B. von 3% morgens bis 8% abends). Er nimmt im Laufe der Monate generell zu, sodass auch das größere Baby an der Brust innerhalb weniger Minuten seinen erhöhten Energiebedarf stillt. Ebenso verändert sich der hohe Anteil an essenziellen Aminosäuren im leicht verdaulichen Muttermilch-Eiweiß nach einem Muster, das den Bedürfnissen des wachsenden Kindes entspricht. Die Tabelle auf S. 174 zeigt die stets bedarfsgerechte Zusammensetzung der Muttermilch. Doch das Erfolgsgeheimnis liegt nicht in der Zusammensetzung allein, daneben spielt auch die einzigartige »Zubereitung«, die dem mütterlichen Organismus gelingt, eine Rolle: Die Nährstoffmengen variieren nämlich auch innerhalb jeder einzelnen Stillmahlzeit. So ist der Flüssigkeitsgehalt in den ersten Minuten am höchsten, während der Fettgehalt zum Ende der Mahlzeit hin regelmäßig ansteigt – das Baby stillt also zuerst seinen Durst, dann den Hunger und bekommt zum Schluss eine kleine Portion »Sahne« als Nachtisch.

Der Clou ist, dass sich nicht nur die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch dynamisch an den Bedarf des Babys anpasst, sondern auch ihr Gehalt an wesentlichen Immunschutzfaktoren: Werden Mutter oder Baby während der Stillzeit z.B. einmal krank, steigen in der Muttermilch entsprechende Abwehrstoffe sofort sprunghaft an. Muttermilch stärkt außerdem die Thymusdrüse, in der während der Kindheit die T-Lymphozyten zu immunkompetenten Zellen des spezifischen Abwehrsystems heranreifen. Die Thymusdrüse bildet dazu noch spezielle Hormone, welche die Reifung von Immunzellen in den Lymphknoten steuern. Ein entsprechender Mangel führt vermutlich zu immunologischen Störungen. Je länger die Zeit dauert, in der die Thymusdrüse durch das Stillen in diesen wichtigen Funktionen gestärkt wird, desto vorteilhafter ist dies langfristig für das Immunsystem des Kindes.

Die psychische und soziale Entwicklung wird beim Stillen durch die unersetzliche Innigkeit der Zuwendung gefördert – immerhin gibt die Mutter dem Baby einen Teil von sich selbst. Diese körperliche Verbundenheit – die Erfahrung des Eins-Seins – stärkt das Baby seelisch und emotional in der wichtigen Startphase des Lebens.

Dazu sagt der renommierte Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther, Universität Göttingen, in seinem Buch *Kinder brauchen Wurzeln*: »Die erste tief greifende Angst und Stressreaktion erlebt jeder Mensch bei seiner Geburt. Verzweifelt muss er nach dieser dramatischen Veränderung seiner bisherigen Lebenswelt nach einem Weg suchen, um sein verloren gegangenes inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Die wichtigste Erfahrung, die jedes Neugeborene während der ersten Tage und Wochen in dieser neuen Welt machen kann und machen muss und die seinen weiteren Ent-

Damit das Baby groß und stark wird

Kohlenhydrate

sind in der Muttermilch als Milchzucker (Lactose) enthalten, davon ein Zehntel – das ist einzigartig – in Form von mehr als 130 verschiedenen Oligosacchariden. Diese speziellen Zuckerstoffe dienen teilweise der Gehirnentwicklung, aber größtenteils dem Aufbau eines komplexen Infektionsschutzsystems, indem sie die gesunde Darmbakterienflora stärken, damit schädlichen, infektiösen Bakterien diese Eintrittspforte verwehrt ist. Auch die Harnwege sind dadurch geschützt.

Fette

sind als kompliziert aufgebaute, winzige Kügelchen mit einem Kern aus Triglyzeriden fein in der Muttermilch verteilt, gleich zusammen mit einem Enzym für die leichtere Fettverdauung (Lipase). Ungewöhnlich hoch ist der Gehalt an sehr langkettigen, hoch ungesättigten Fettsäuren, welche ganz besonders wertvoll sind – insbesondere für die Entwicklung des Gehirns!

Eiweiß

ist in der Muttermilch von besonders hoher biologischer Wertigkeit, das heißt, es besteht aus vielen essenziellen Aminosäuren in leicht verdaulicher Form. Aber ein guter Teil der Proteine wird gar nicht verdaut – diese Eiweißstoffe dienen nicht dem Zellaufbau, sondern der Abwehrkraft. Dazu zählen Immunglobuline und andere Antikörper; Laktoferrin für die Eisenaufnahme (damit kann Eisen aus der Beikost zu mehr als 50% vom Baby aufgenommen werden, im Gegensatz zu nur 10% bei Formulamilch) sowie für die Bakterien- und Virenabwehr; Lysozyme, die Bakterien ganz einfach auflösen; dazu Wachstumsfaktoren und Hormone für die Reifung der Darmschleimhaut und verschiedener Abwehrezellen.

Leukozyten,

weiße Blutkörperchen, sind zu Beginn der Stillzeit in der Muttermilch besonders zahlreich, da befinden sich in einem Milliliter bis zu drei Millionen dieser Abwehrezellen. Die meisten davon (Neutrophile und Makrophagen) vernichten Bakterien, indem sie sie einfach verschlingen. Ein anderer Teil dieser Zellen (T-Lymphozyten) erfüllt eine Gedächtnisfunktion für die Bildung spezifischer Antikörper gegen Erreger im Umfeld von Mutter und Kind.



wicklungsweg entscheidend prägt, wird als Gefühl in seinem Gehirn verankert. Es ist das Gefühl, dass es in der Lage ist, seine Angst zu bewältigen. Damit dieses Gefühl entstehen kann, muss das Neugeborene seine Angst zum Ausdruck bringen können, und es ist darauf angewiesen, dass sein Schreien gehört wird, dass sich jemand (normalerweise die Mutter) ihm zuwendet, es wiegt, es an die Brust nimmt, zu ihm spricht, es wärmt und es beruhigt.

Nur wenn das Baby jemanden findet, der es ihm ermöglicht, wieder möglichst viel von dem zu spüren und wahrzunehmen, was es bereits aus seinem bisherigen Leben im Mutterleib kennt und was es mit der dort vorgefundenen Sicherheit und Geborgenheit verbindet, kann es seine Angst überwinden und sein inneres emotionales Gleichgewicht wiederfinden. Je häufiger ihm das gelingt, desto tiefer wird die Erfahrung in seinem Gehirn verankert, dass es durch eine eigene Leistung in der Lage ist, seine Angst mithilfe eines anderen Menschen (der Mutter) zu bewältigen. Sein Selbstvertrauen wächst dabei ebenso wie sein Vertrauen in die Fähigkeiten seiner Mutter, ihm Sicherheit und Geborgenheit bieten zu können. Das Kind entwickelt eine enge emotionale Bindung ...«

Die gelungene Bindung – Wissenschaftler sprechen von »Bindungssicherheit« – gilt heute als Ausgangsbasis dafür, dass ein Kind sein volles Potenzial entwickelt. Denn, sagt Gerald Hüther, »jedes Kind braucht das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, um neue Situationen und Erlebnisse nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung bewerten zu können. Beides gibt es nur in der intensiven Beziehung zu anderen Menschen, und es sind die frühen, in diesen Beziehungen gemachten und im kindlichen Hirn verankerten psychosozialen Erfahrungen, die seine weitere Entwicklung bestimmen und sein Fühlen, Denken und Handeln fortan lenken.«

Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit sind auf hormoneller Ebene mit bestimmten hormonellen Botenstoffen, wie Beta-Endorphinen und Oxytozin, verbunden, von welchen man nicht nur weiß, dass sie die Mutter-Kind-Bindung nachhaltig stärken, sondern auch, dass ihr Wert durch den besonderen Kontakt beim Stillen – beispielsweise die Berührung der Lippen mit den hochsensiblen Mamillen – jeweils stark ansteigt.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine starke frühkindliche Bindung von großer Bedeutung für die spätere soziale Anpassung ist. Natürlich ist es auf dieser Ebene auch nicht bedeutungslos, dass in Studien bei ehemals gestillten Kindern im Alter von neun Jahren eine bessere neurologische Entwicklung festzustellen war und dass ehemalige Frühchen, die Muttermilch bekommen hatten, im Alter von acht Jahren höhere Intelligenzquotienten aufwiesen im Vergleich zu den Kindern, die als Säuglinge mit Formulamilch (kommerzielle Flaschnahrung) ernährt wurden.

»Mamille« ist der medizinische Begriff für »Brustwarze« und soll im Folgenden dieses unshöne, leider im Deutschen immer noch weit verbreitete Wort ersetzen. Ähnliches gilt für »Areola«, zu deutsch »Warzenhof«. Auch hier wird das deutsche Wort durch den wissenschaftlichen Begriff ersetzt.

Muttermilch ist Medizin

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt fest, dass gestillte Babys weniger häufig krank werden (in der Broschüre »Stillen und Muttermilchernährung«, S. 19, BZgA 2001). Während zum Beispiel jedes sechste nicht-gestillte Baby in den kritischen ersten drei Lebensmonaten eine Magen-Darm-Infektion bekommt, erkrankt unter den gestillten Babys nur jedes dreiunddreißigste Kind daran. Dass Magen-Darm-Infektionen heute in den westlichen Industrieländern als Bagatellen verlaufen, liegt allein an der guten medizinischen Versorgung. In Entwicklungsländern sieht es damit leider noch ganz anders aus: Durchfall und Erbrechen werden dort bei Babys schnell zu lebensbedrohlichen Erkrankungen. Mit Formulamilch erkranken Babys auch häufiger an Infektionen der Atemwege (z.B. Keuchhusten, Bronchitis, Lungenentzündung), des Mittelohrs, der Harnwege und der Hirnhäute (Meningitis). Hingegen zeigten Nachuntersuchungen im Alter von sieben Jahren bei Kindern, die nach der Geburt mindestens fünfzehn Wochen lang gestillt worden waren, einen immer noch bestehenden Schutz gegen Atemwegserkrankungen. Ähnlich geschützt sind gestillte Kinder vor Durchfall, Mittelohrentzündung und HiB-Infektionen (Haemophilus influenza Typ B – ein Erreger von Meningitis und Kehlkopfentzündung).




Ehemals gestillte Kinder waren in einer Untersuchung an 10 000 bayrischen Schulkindern auch deutlich seltener übergewichtig, wobei die positive Auswirkung des Stillens umso stärker war, je länger die individuelle Stillzeit gedauert hatte. Im Vergleich zu nicht gestillten Kindern waren Kinder mit einer ehemals sechsmonatigen Stillzeit nur halb so häufig fettüchtig, hingegen waren sogar fünf Mal weniger Kinder betroffen, wenn ihre Stillzeit bis ins zweite Lebensjahr hinein gedauert hatte, also nur zwanzig statt hundert Kinder! Außerdem zeigt die Statistik, dass Menschen, die als Baby nicht gestillt wurden, einen signifikant höheren Cholesterinspiegel haben. Dieser zählt, ebenso wie Übergewicht und Diabetes mellitus, zu den Risikofaktoren ersten Grades für Arteriosklerose, der Hauptursache für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, die im deutschen Gesundheitswesen den größten Kostenfaktor darstellen.

Eine ganze Reihe von schweren, unheilbaren Krankheiten tritt statistisch gesehen sehr



Immunsystem Muttermilch

Genau abgestimmte, ineinandergreifende Immunfaktoren in der natürlichen Säuglingsnahrung schützen das gestillte Kind passiv vor akuten Erkrankungen und fördern aktiv seine eigene, heranreifende Abwehrkraft. Dabei prägt die Muttermilch das Immunsystem in dieser Reifephase für das ganze Leben. Dadurch sind beispielsweise immunologisch ausgelöste chronische Erkrankungen bei ehemals gestillten Erwachsenen selten.

| Wirkung | Wirkfaktoren |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <i>antimikrobiell</i> | z.B. sekretorisches Immunglobulin A Laktoferrin Lysozym Glykoproteine/-lipide Oligosaccharide freie Fettsäuren, Monoglyzeride Leukozyten |
|  <i>antientzündlich</i> | z.B. Antioxidantien Wachstumsfaktoren Hormone |
|  <i>immunmodulatorisch</i> | z.B. Nukleotide Cytokine antidiotypische Antikörper Hormone T-Lymphozyten |

Quelle: »Stillen und Muttermilchernährung« S. 20, BzGA 2001

viel seltener auf, wenn im Säuglingsalter gestillt wird. Dazu zählen Diabetes mellitus Typ I («jugendlicher Diabetes mellitus»), Morbus Crohn (eine chronische Darmentzündung) und maligne Lymphome (bösartige Erkrankungen des lymphatischen Systems). Das Diabetes-Risiko liegt bei gestillten Kindern sogar 50% niedriger als bei nicht gestillten Kindern. Auch hier wirkt es umso positiver, je länger ein Kind gestillt wird. Der Schutz gegen bösartige Krebserkrankungen nimmt mit länger andauernder Stillzeit ebenfalls immer mehr zu, wie neue Studien erkennen lassen.

Fazit der BZgA: Es »mehrten sich die Hinweise, dass (durch Stillen) das Abwehrsystem des Kindes für sein ganzes Leben geprägt wird.« Welch ein großes Geschenk für das Baby! Und Welch ein großes Geschenk auch für die Eltern: Sie haben über Jahre und Jahrzehnte ein sorgenfreieres Leben mit einem Kind, das gut gedeiht und sich gesund entwickelt!

Stillen ist auch gesund für Sie!

Rasche und problemlose Rückbildung: Nach der Geburt werden beim Stillen auf hormonellem Wege Kontraktionen ausgelöst – sie sorgen für eine rasche Rückbildung der Gebärmutter, schützen vor unnötigem Blutverlust und vermeiden einen Stau des Wochenflusses, was wiederum vor Infektionen schützt.

Schneller wieder schlank, auf Dauer bessere Figur: Durch den zusätzlichen Kalorienverbrauch für die Milchbildung freuen sich stillende Mütter über eine raschere Gewichtsabnahme – sie erreichen im ersten Jahr mit dem Baby leichter wieder das Gewicht, das sie vor der Schwangerschaft hatten, und tragen im weiteren Leben ein geringeres Risiko für Übergewicht inklusive seiner Folgeprobleme.

Kleineres Krebs-Risiko: Frauen, die ein Kind gestillt haben, haben statistisch gesehen ein kleineres Risiko für Brust- und Ovarial-Krebserkrankungen. Auch das seltenere Vorkommen von Multipler Sklerose bei Frauen, die gestillt haben, wird heute in Zusammenhang mit dem Stillen gebracht.



Vorfreude auf die Stillzeit

Sinnvolle Vorbereitungen

In den Wochen vor der Geburt laufen die letzten Vorbereitungen auf Hochtouren. Da ist es beruhigend, dass für die optimale Ernährung Ihres Babys schon von Natur aus bestens vorgesorgt ist. Ohne dass Sie dafür etwas einkaufen oder herrichten müssten, werden Sie Ihr Baby nach der Geburt einfach an die Brust nehmen und stillen können. Sie werden später froh sein, wenn Sie schon jetzt Ihre Wochenbett-Zeit vorbereiten – auch wenn es manchmal schwerfällt, über die Geburt hinaus zu denken. Stellen Sie sich auf eine Phase der besonderen Sensibilität und Offenheit ein. Folgendes ist besonders sinnvoll:

Lernen Sie schon jetzt Ihre Nachsorge-Hebamme kennen. Mancherorts muss man sich frühzeitig nach einer Hebamme für die Nachsorge umsehen, bei einem errechneten Geburtstermin in der Urlaubszeit oder um wichtige Feiertage herum ist dies allemal ratsam. Die Hebamme betreut Sie und Ihr Baby während der Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge nach der Geburt, bei Ihrem Kind beobachtet sie u.a. das Trinkverhalten, die Gewichtsentwicklung, die Abheilung des Nabels. Ihre Hebamme wird Ihnen als kompetente Ansprechpartnerin nicht nur in Bezug auf Ihre neue Lebenssituation allgemein, sondern insbesondere auch bei allen Fragen, die sich beim Stillen ergeben, zur Verfügung stehen – vom Tag der Geburt bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen mit IBCLC-Diplom zur Still- und Laktationsberatung kooperieren vielerorts mit ihren Kolleginnen im regionalen Hebammenverband bei besonderen Stillsituationen oder -hindernissen. Fast überall führen Hebammen Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft durch und nehmen sich dabei Zeit fürs Gespräch. Das ist eine gute Gelegenheit, sich kennenzulernen und miteinander vertraut zu werden. Sobald das Baby auf der Welt ist, sollten Sie gleich auch Ihrer Nachsorge-Hebamme Bescheid sagen, damit sie sich darauf einstellt, rechtzeitig bei Ihnen zu sein. Der erste Hausbesuch findet am besten schon am Tag der Entlassung aus der Klinik statt oder gleich am Tag danach.

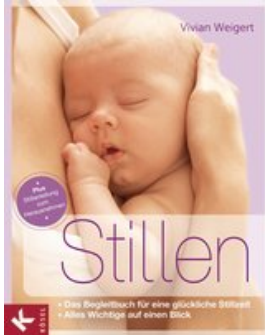
Besuchen Sie Ihre zukünftige Stillgruppe noch vor der Geburt. Finden Sie heraus, wo sich in Ihrer Nähe eine Stillgruppe trifft. Viele Stillberaterinnen der AFS und der La Leche Liga (die Adressen finden Sie im Anhang) laden in monatlichem Turnus zu Stillgruppen ein, und es macht sehr viel Sinn, dort schon einmal während

der Schwangerschaft vorbeizugehen – umso mehr, wenn Ihnen Babys jetzt noch wie kleine Wesen von einem anderen Stern vorkommen. Es wird sich bestimmt lohnen, ein paar Kilometer dafür zu fahren. Am besten rufen Sie vorher schon mal an.

Sorgen Sie für gute Stillbegleitung im Anschluss an die Geburt. Man sollte meinen, dass dort, wo täglich Babys zur Welt kommen, alles darauf eingestellt ist, das Stillen von Anfang an optimal zu unterstützen. Doch im Krankenhaus stehen die betrieblichen Anforderungen dem noch allzu oft entgegen. Kliniken stehen sehr unter dem Druck der Wirtschaftlichkeit: Betreuung, die viel Zeit kostet, ist unwirtschaftlich, deshalb sind dem Personal oft die Hände gebunden. Es geht dann schneller, dem Baby ein Fläschchen zu geben, als die Mutter geduldig beim Stillen zu begleiten. Dazu kommen medizinische Routinemaßnahmen, die dem guten Stillstart oft Steine in den Weg legen. Obwohl Studien gezeigt haben, dass die häufigsten Gründe für vorzeitiges Abstillen – wundte Mamillen und zu knappe Milchmenge – häufig in der Klinik ihren Ursprung haben, halten sich dort falsche Traditionen hartnäckig. Trotzdem: Selbst wenn es Ihnen nicht gelingen sollte, durch eine kritische Wahl des Geburtsortes für einen stressfreien Stillstart zu sorgen, ist noch nichts verloren – es lässt sich alles wieder gutmachen, sobald Sie zu Hause sind und Ihre Hebamme Sie gut betreut! Verwirrend: In der Klinik bekommt man oft unterschiedliche Ratschläge – am besten halten Sie sich nur an die Person, der Sie am meisten vertrauen. Wenn das Stillen in den ersten Tagen schwierig ist (Schmerzen, Milchstau, Gewichtsabnahme) und Sie sich nicht genügend unterstützt fühlen, rufen Sie am besten sofort, noch von der Klinik aus, Ihre Nachsorge-Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin IBCLC zu Hilfe. Unter Umständen ist es sinnvoller, die Klinik schon vor dem dritten Tag zu verlassen, der oft durch den Milcheinschuss mit seinen Hormonschwankungen ein schwieriger Tag ist. Bei gut organisierter Nachsorge ist auch die ambulante Geburt oft eine bessere Lösung.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Vivian Weigert

Stillen

Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit.
Alles Wichtige auf einen Blick.
Plus Stillanleitung zum Herausnehmen

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,3 x 22,0 cm
ISBN: 978-3-466-34558-8

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Stillen: Einen besseren Start ins Leben gibt es nicht, darin sind sich alle Experten einig. Kein Wunder also, dass die überwältigende Mehrheit der Mütter ihr Baby stillen will. Doch im Alltag tauchen dazu viele drängende Fragen auf. Dieses Buch beantwortet sie alle, bereitet optimal auf das Stillen vor und begleitet die junge Mutter durch die ganze Babyzeit.

- Für alle Frauen, die das Beste für ihr Kind und für sich selbst wollen. Hier bekommen sie das Wichtigste auf einen Blick, finden einfühlsame Unterstützung und rasche Hilfe bei Problemen.
- Der kompakte Guide für eine glückliche und entspannte Stillzeit.
- Extra: Mit praktischer Stillanleitung zum Aufstellen und für unterwegs – die schnellste Hilfe bei akuten Fragen!

 [Der Titel im Katalog](#)