

# Ausschließlich stillen

## Empfehlung der WHO als wesentliches Gesundheitsziel

zusammengestellt von Utta Reich-Schottlky



**AFS**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

**ausschließlich  
stillen während  
der ersten  
6 Lebensmonate**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, World Health Organization) empfiehlt für alle Kinder: Ausschließlich stillen während der ersten 6 Lebensmonate und anschließend neben geeigneter Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus. Dies ist eines der wesentlichen Gesundheitsziele der im Jahr 2002 verabschiedeten Globalen Strategie zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.

Natürlich sind auch kürzere Stillzeiten oder nicht ausschließliches Stillen allemal ein Gewinn gegenüber nicht stillen. Was ist das Besondere am ausschließlichen Stillen? Was heißt das überhaupt?

### Was heißt „ausschließlich stillen“?

Ausschließlich stillen heißt, dass der Säugling von Geburt an Muttermilch und nur Muttermilch erhält. Er bekommt keine Glukose, keinen Tee, kein Wasser oder Saft, keine künstliche Säuglingsnahrung und keine feste Kost.

Wenn der Säugling nicht direkt gestillt wird, kann er auch abgepumpte oder von Hand gewonnene Muttermilch erhalten.

Muss das Baby Medikamente, Vitamine oder Spurenelemente erhalten, gilt es im Rahmen dieser Definition immer noch als „ausschließlich gestillt“.

### Warum ausschließlich stillen?

#### **Die biologische Norm**

Stillen, Milch der Mutter als maßgeschneiderte Nahrung für die Kleinen, gibt es seit ca. 220 Millionen Jahren. Es ist ein stabiles, erprobtes System. Mütter und Kinder sind biologisch auf ausschließliches Stillen eingestellt.

### **Mehr als Ernährung**

Stillen ist Ernährung und Immunschutz. Es ist ein normaler körperlicher Vorgang: Jede Mutter bildet nach der Geburt reichlich Milch für ihr Kind, unabhängig von den Umständen (von ganz seltenen Ausnahmen abgesehen). Und es ist Nähe und Wärme – Stillen bringt Mutter und Kind hautnah zusammen.

### **Wissenschaftliche Nachweise (Evidenz)**

Von neuen Methoden und Eingriffen („Interventionen“) wird heutzutage gefordert, dass sie erst dann auf breiter Ebene eingesetzt werden, wenn in wissenschaftlich fundierten Studien nachgewiesen ist, dass sie besser sind als die bisherigen Methoden. Säuglingen flächendeckend etwas anderes als Muttermilch zu geben, ist ein neuer Eingriff. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass routinemäßiges Zufüttern bei gesunden, reifen Neugeborenen in stillfreundlicher Umgebung gesundheitliche Vorteile brächte (Stockhausen, Nationale Stillkommission: Zur Frage der Zufütterung von gesunden, gestillten Neugeborenen, Berlin 2001). Es gibt andererseits viele wissenschaftliche Belege dafür, dass Kinder, die gar nicht oder in den ersten Monaten nicht ausschließlich gestillt werden, erhöhten Risiken ausgesetzt sind (León-Cava, N.: Quantifying the benefits of breastfeeding: a summary of the evidence. Washington, D.C.: PAHO 2002).

## **Beispiele für Probleme mit anderer Ernährung**

### **□ Magen-Darm-Trakt des Kindes**

Der Magen-Darm-Trakt des Säuglings wird ab der Geburt von vielen verschiedenen Bakterien besiedelt. Diese sogenannte Darmflora ändert sich ständig, je nach Ernährung und sonstigen Umständen. Muttermilch fördert eine gesunde Darmflora. Spezielle Antikörper (sIgA) überziehen die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen krankheitserregende Bakterien. Mehrere Immunfaktoren schützen den Darm zursätzlich. Dieses Gesamtsystem wird beim Neugeborenen bereits durch eine einzige Flasche künstlicher Säuglingsnahrung, möglicherweise sogar schon durch Glukose oder Tee, aus dem Gleichgewicht gebracht. Das erhöht auch die Allergiegefahr. Nicht gestillte Kinder haben mehr als doppelt so viele Magen-Darm-Erkrankungen wie gestillte Kinder.

### **□ Herstellungs- und Zubereitungsfehler bei künstlicher Nahrung**

Muttermilch hat immer die richtige Zusammensetzung.

Bei künstlicher Säuglingsnahrung kann es zu Fehlern bei Herstellung und Zubereitung kommen. Im Mai 2002 starb in Belgien ein wenige Tage altes Kind, weil die künstliche Säuglingsnahrung mit dem Bakterium *Enterobacter sakazakii* verunreinigt war. Durch dieses in künstlicher Säuglingsnahrung immer wieder vorkommende Bakterium sind Neugeborene, vor allem Frühgeborene, gefährdet (BMJ 2004;328:426). Im November 2003 führte das Fehlen von Vitamin B in Sojanahrung zum Tod mehrerer Säuglinge in Israel (FAZ 11.11.03). In Kanada wurde im März 2004 künstliche Säuglingsnahrung zurückgerufen, weil der beigelegte Dosierlöffel die falsche Größe hatte, so dass damit angerührte Nahrung zu stark konzentriert war (Canadian Press 31.3.04).

## **Wichtige Gründe für die Mutter**

Die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin helfen ihr, sich auf das Kind und die neue Situation einzustellen. Sie hat ein geringeres Risiko, sich um ein krankes Kind sorgen zu müssen. Außerdem hat sie auch im Stau auf der Autobahn und bei Stromausfall alles Notwendige für die Ernährung ihres Babies dabei. Darüberhinaus verbessert sie die Rückbildung ihrer Gebärmutter und verringert ihr Risiko, an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken.

AFS Geschäftsstelle  
Bornheimer Str. 100  
53119 Bonn  
Tel. 0228 – 350 38 71 - Fax 0228 – 350 38 72  
mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)  
oder [Med.Beirat@afs-stillen.de](mailto:Med.Beirat@afs-stillen.de)

## **Was begünstigt ausschließliches Stillen?**

### **□ nach der Geburt hautnah**

Am besten ist es, wenn das Neugeborene nach der Geburt ungestört auf dem Bauch der Mutter bleiben kann, bis es sich erholt hat und von selber anfängt, nach der Brust zu suchen und zu trinken.

Die meisten Neugeborenen tun dies innerhalb der ersten Stunde. So bekommen sie Muttermilch und lernen, richtig zu saugen. Manche Kinder wollen erst später trinken oder schlafen nach dem ersten Trinken längere Zeit; auch sie sollten in der Zwischenzeit nichts anderes bekommen, es sei denn, dass es aus medizinischen Gründen nötig wäre.

### **□ in den ersten Tagen Tag und Nacht zusammen**

Mutter und Kind gehören zusammen. Dem Neugeborenen fällt die Umstellung auf das Leben außerhalb der Gebärmutter viel leichter, wenn es nahe bei seiner Mutter ist. Mutter und Kind können sich kennenlernen. Die Mutter kann die kleinen Hungersignale wie Suchen und Schmatzen bemerken und ihr Baby gleich anlegen. So bekommt es genügend Milch, von Anfang an. Falls aus medizinischen Gründen eine Trennung nötig ist, kann die Mutter ihre Milch abpumpen oder von Hand entleeren, um die Milchbildung anzuregen.

### **□ Angebot und Nachfrage**

Die Milchbildung funktioniert nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage: Je mehr Milch das Kind trinkt (oder die Mutter abpumpt), desto mehr Milch wird gebildet. Wenn das Kind etwas anderes als Muttermilch bekommt, holt es sich weniger aus der Brust und die Milchbildung geht zurück. Das Baby sollte deshalb so oft und so lange angelegt werden, wie es Hunger und Durst hat. Das kann mal häufiger und mal seltener sein.

### **□ Information und Unterstützung**

Frauen müssen wissen, dass sie ein halbes Jahr ausschließlich stillen können. Alle, die mit Müttern und Kindern zu tun haben, müssen das wissen. Und sie müssen wissen, an wen sie sich wenden können, wenn dazu Fragen auftauchen – zum Beispiel an die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen, AFS.

Im Internet finden Sie uns unter  
**[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)**  
Unsere von ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte **Hotline** erreichen Sie täglich unter:  
Tel.: **0180 - 5 - STILLEN (7845536)**  
für 0,14 EUR pro Minute (Stand 01.01.2007)