

Stillen

hat keine „Vorteile“

In den letzten Jahrzehnten wurden landauf landab die „Vorteile des Stillens“ gegenüber der künstlichen Säuglingsernährung gepriesen. Nur allmählich setzt sich die Erkenntnis durch: Stillen hat in dem Sinne gar keine „Vorteile“.



Stillen ist einfach nur die normale Säuglingsernährung.

Man muss es andersherum ausdrücken: Das Nichtstillen birgt erhöhte gesundheitliche Risiken.

Nichtstillen

Es gibt Situationen, in denen Stillen nicht möglich ist oder die Mutter sich nach Abwägung aller Faktoren dagegen entscheidet. In diesen Situationen ist es wichtig, Mutter und Kind darin zu unterstützen, die mit dem Nichtstillen verbundenen Nachteile möglichst gut auszugleichen.

Das betrifft als Erstes den Aufbau der Beziehung: Mutter und Kind müssen von Geburt an die Möglichkeit bekommen, ausgiebigen Hautkontakt miteinander zu haben, Tag und Nacht zusammen zu bleiben und sich kennen zu lernen.

Die künstliche Säuglingsnahrung muss so weit wie möglich an die Zusammensetzung der Muttermilch angepasst und ständigen Qualitätskontrollen unterzogen werden, einschließlich bakteriologischer Kontrollen.

Die Mutter braucht sorgfältig zusammengestellte Informationen, wie sie das Füttern so gestalten kann, dass es an das Stillen angepasst wird und dem Entwicklungsbedarf des Kindes möglichst gut entspricht.

Das Normale, das Beste und die Unvollkommenheit der Welt

Stillen ist nicht die „beste“ Säuglingsernährung, kein Allheilmittel und keine Wunderdroge. Es ist „nur“ die normale Art, Kinder zu ernähren und ins Leben zu begleiten, bei allen Unvollkommenheiten des Lebens. Über die Ernährung hinaus ist Stillen eine existentielle körperlich-seelische Erfahrung für Mutter und Kind.

Es ist eine gesellschaftliche Aufgabe hohen Ranges, das Stillen zu schützen und zu fördern - und dort, wo nicht gestillt werden kann, die damit verbundenen Risiken und Nachteile zu minimieren.

Selbstverständlich stillen

- das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

AFS Geschäftsstelle
Bornheimer Str. 100
53119 Bonn
Tel. 0228 – 350 38 71
Fax 0228 – 350 38 72
mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

Unsere von ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte Hotline erreichen Sie täglich unter:

Tel. 0180-5-STILLEN (7845536)

für 0,14 € pro Minute aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend

Mit Hilfe Ihrer Spende

können wir weiterhin Faltblätter wie dieses erstellen und drucken. Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr. 111 016 937

Sparkasse Weserbergland, BLZ 254 501 10

Impressum

Text: Utta Reich-Schottky, Layout: Karin Bergstermann, Fotos: fotolia.com

Mit freundlicher Unterstützung des BMFSFJ

© 2009 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

Bundesverband e.V. Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN

Ihre nächste AFS-Stillgruppe:



AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.

Stillen ist die normale Säuglingsernährung

Schwangerschaft – Geburt – Stillzeit

Diese drei Phasen folgen nahtlos aufeinander. In jeder Phase kann die normale Entwicklung gestört sein. Das ist immer mit Risiken für Mutter und Kind verbunden. Wird ein Kind zu früh geboren, so kann die moderne Medizin viel für das Kind tun, dennoch ist es erhöhten Gesundheitsrisiken ausgesetzt. Wird ein Kind nicht gestillt, so ist es ebenfalls erhöhten Gesundheitsrisiken ausgesetzt, auch bei der heutigen künstlichen Säuglingsnahrung.

Eine zu frühe Geburt ist allgemein als Risikofaktor bewusst und bekannt. Das Nichtstillen als Risikofaktor für die Gesundheit von Kind und Mutter ist weitaus weniger bewusst.

Information

Eine Mutter kann sich für oder gegen das (Weiter-)Stillen entscheiden. Nur wenn sie korrekt und umfassend auch über die Risiken des Nichtstillens informiert ist, kann sie diese Risiken bei ihrer Entscheidungsfindung berücksichtigen. Deshalb hat sie Anspruch auf umfassende, wissenschaftlich begründete Informationen, die nicht von den Verkaufsinteressen der Säuglingsnahrungsindustrie gefärbt sind. Das liegt sowohl in Ihrem eigenen Interesse als auch in dem Ihres Kindes.

Praktische Unterstützung

Für die meisten Mutter-Kind-Paare ist der Stillerfolg keine Frage der Entscheidung, sondern der Unterstützung und des praktischen Umgangs mit dem Stillen, vor allem in den ersten Tagen und Wochen. Viele Stillbeziehungen scheitern an Klinikroutinen und an Vorgaben für das Stillen, die sich als abstillfördernd herausgestellt haben, sowie an Marketingstrategien der Säuglingsnahrungsindustrie.

Wenn Mütter um die Risiken des Nichtstillens wissen, erhöht das den Druck auf die Institutionen, das Stillen gegen Verkaufsinteressen zu schützen, Routinen zugunsten größerer Stillerfolge zu ändern und sich industrieunabhängig zum Stillen fortzubilden. Werden die Risiken heruntergespielt oder geleugnet, braucht man weniger für den Stillerfolg zu tun.

Stillen ist die biologische Norm

Der Mensch gehört biologisch zur Gruppe der Säugetiere. Seit 300 Millionen Jahren werden alle Neugeborenen aller Säugetiere ausschließlich mit der Milch ihrer Mutter ernährt - ohne Tee, Glukose oder künstliche Säuglingsnahrung. In dieser langen evolutiven Phase wurde die Säuglingsernährung absolut optimiert.

Bei der Geburt bringen Mutter und Kind die biologischen Voraussetzungen für erfolgreiches Stillen mit. Das gilt sowohl für die Milchbildung als auch für die zugehörigen Verhaltensweisen, also die Bindung und das Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind. Erst eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind ermöglicht und gewährleistet ausreichende Fürsorge und Stillen. In unserer industrialisierten Zivilisation ist uns die Selbstverständlichkeit des Stillens abhanden gekommen. Deshalb müssen wir jetzt darauf achten, die Bedingungen rund um die Geburt und die Säuglingszeit so zu gestalten, dass Bindung und Stillen gelingen können.



Stillen hat keine „Vorteile“

Künstliche Säuglingsnahrung gibt es als Industrieprodukt seit etwa 100 Jahren. Die physiologische, natürliche und biologisch überlegene Säuglingsernährung ist jedoch das Stillen. Wenn wir beides miteinander vergleichen, ist es sinnvoll, diesen Unterschied im Auge zu behalten.

Ein Beispiel: Es gehört zu den normalen Lebensrisiken, dass Kinder eine Mittelohrentzündung bekommen. Bei gestillten Babys sind das möglicherweise zwei von zehn Kindern. Bei nicht gestillten Babys sind es dagegen vier von zehn Kindern. Wenn wir es für normal halten, dass Kinder nicht gestillt werden, sagen wir: Das Stillen hat gegenüber der Flaschennahrung den Vorteil, dass nur halb so viele Kinder an Mittelohrentzündung erkranken. Wenn wir aber davon ausgehen, dass das Stillen normal ist, sagen wir: Nicht gestillte Kinder haben ein doppelt so hohes Risiko, an einer Mittelohrentzündung zu erkranken.

Genauso können wir auch die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt betrachten. Die mütterlichen Hormone sind seit Millionen Jahren darauf eingestellt, dass die Mutter stillt, und die Stillhormone wirken gleichzeitig auf die Rückbildung ein. Diese Einwirkung fehlt beim Nichtstillen. Wenn wir Nichtstillen für normal halten, sagen wir: Stillende Frauen haben im Vergleich zum Üblichen eine beschleunigte Rückbildung. Wenn wir von der biologisch „vorgesehenen“ Hormonlage ausgehen, sagen wir: Nichtstillende Frauen haben im Vergleich zur physiologisch normalen Situation eine verzögerte Rückbildung.