

Stillen ist normal

Künstliche Säuglingsernährung beeinträchtigt die Gesundheit der Kinder und der Mütter. Viele Studien belegen, dass nichtgestillte Kinder häufiger erkranken – auch in den Industrieländern.

Infektionskrankheiten. Mittelohrentzündung kommt bei nichtgestillten Kindern doppelt so oft vor wie bei gestillten Kindern.

Übergewicht. Nichtgestillte Kinder sind mit sechs Jahren doppelt so oft übergewichtig und mehr als dreimal so oft fettleibig wie Kinder, die länger als ein Jahr gestillt wurden.

Allergien. Wird vor dem Ende des vierten Lebensmonats irgendeine andere Milchnahrung als Muttermilch gegeben, steigt das Erkrankungsrisiko der Kinder bis zum Alter von sechs Jahren für mehrfach auftretende asthmatische Symptome wie keuchende Atmung um 41%.

Intelligenz. Nichtgestillte Kinder haben als junge Erwachsene gegenüber 7-9 Monate gestillten Kindern einen um 6 Punkte niedrigeren Intelligenzquotienten.

Zahn- und Kieferfehlstellungen. Zahn- und Kieferfehlstellungen entwickeln sich bei nichtgestillten Kindern etwa doppelt so oft wie bei Kindern, die ein Jahr und länger gestillt wurden.

Diabetes. Diabetes mellitus tritt bei nichtgestillten Kindern um ein Drittel häufiger auf.

Bakterien in künstlicher Säuglingsnahrung. Enterobacter sakazakii wird, neben Salmonellen und anderen Bakterien, oft in Säuglingsmilchpulver gefunden und kann zu Erkrankungen und Todesfällen führen.

Risiko für die Mütter. Auch für die Gesundheit der Mütter ist die künstliche Säuglingsernährung eine Gefahr. Mütter, die nicht stillen, haben später ein wesentlich höheres Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs und rheumatoider Arthritis zu erkranken.

Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie bei den Stillgruppentreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen Stillenden und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

AFS-Geschäftsstelle:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.
Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr
Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09.30–11.30 Uhr)
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99 Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr.:

IBAN: DE32 4306 0967 4058 0548 00
BIC: GENODEM1GLS

Impressum: © 2021 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, N.N.
Konzept: A. Faust, C. v. Khreninger. Text: K.D. Ishii, M. J. Heinig: What Grandparents Can Do to Support a Breastfeeding Mother; ILCA Inside Track 2004; Übersetzung: D. Schoon. U. Reich-Schottky: Gefahren der künstlichen Säuglingsernährung, AFS 2011.
Gestaltung: Antje Scheja, München. Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg, www.flyeralarm.de.
Fotos: shutterstock.com. Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Ihre nächste AFS-Stillberaterin:

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Stillkinder brauchen ihre Großeltern

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Tochter oder Schwiegertochter hat vor kurzem ein Baby bekommen. Sie ist vom Stillen überzeugt und möchte ihrem Kind keine künstliche Nahrung geben.

Das ist eine wunderbare Gelegenheit für Sie, sie zu unterstützen, damit das Stillen für Ihre (Schwieger-)Tochter und Ihr Enkelkind zu einem einzigartigen und wundervollen Erlebnis wird.

www.afs-stillen.de



Unterstützung der Familie

Auch Sie hatten am Anfang Ihrer Elternschaft Ängste und Bedenken, ob das, was Sie tun, das Richtige für Ihr Kind ist. Ihrer (Schwieger-)Tochter geht es wahrscheinlich ähnlich. Daher braucht sie nun mehr denn je Ihre Unterstützung. Die nächsten Verwandten und Freunde spielen bei der Entscheidung für oder gegen das Stillen eine wichtige Rolle. Fühlt sich eine Mutter unterstützt, dann hat sie mehr Selbstvertrauen und wird ihr Kind länger stillen. Fühlt sich eine Mutter nicht unterstützt, dann fühlt sie sich nicht imstande, die neuen Aufgaben zu bewältigen, und es ist wahrscheinlicher, dass sie früher mit dem Stillen aufhört.

Ausschließliches Stillen

Ihr neugeborenes Enkelkind soll das Bestmögliche auf dieser Welt erhalten. Vielleicht fragen Sie sich, warum gerade das Stillen für eine optimale Entwicklung so grundlegend wichtig sein soll. In den 1960er und 70er Jahren war das Stillen hierzulande nicht der Normalfall. Viele Ärzte und Familien glaubten, dass künstliche Säuglingsnahrung besser sei als Muttermilch. Die Botschaft damals lautete: Kunstmilch enthält alles, was das Baby braucht. Heute weiß man es hingegen besser, denn Muttermilch ist in jeder Hinsicht perfekt auf die kindlichen Bedürfnisse abgestimmt. Jegliches Zufüttern, auch von Wasser, stört die Darmflora und ist bei Kindern, die nach Bedarf gestillt werden, in der Regel überflüssig.



Die WHO empfiehlt: 6 Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus.

Was Sie tun können

Hat eine Großmutter ihre Kinder gestillt, ist es wahrscheinlicher, dass auch ihre Töchter ihre Babys stillen werden. Aber machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie Ihre eigenen Kinder nicht gestillt haben. Sie können auf andere Art und Weise dazu beitragen, dass das Stillen für Ihre (Schwieger-)Tochter zum Erfolg wird:

- Unterstützen Sie die Mutter bei der Hausarbeit und anderen Tätigkeiten, so dass sie immer Zeit für das Stillen hat.
- Zeigen Sie Respekt für die Entscheidung Ihrer (Schwieger-)Tochter, ihr Kind zu stillen. Fragen Sie auf jeden Fall zuerst nach, bevor Sie dem Kind etwas zu essen oder zu trinken anbieten.
- Gestillte Kinder haben mitunter andere Ess- und Schlafgewohnheiten als nichtgestillte. Erwarteten Sie nicht, dass sich Ihr Enkelkind genauso verhält, wie es Ihre Kinder damals getan haben.

Haben Sie irgendwelche Bedenken über die Art, wie Ihr Enkelkind ernährt wird, dann halten Sie sich mit Ihrer Meinung zurück. Versuchen Sie zuerst, sich genauer zu informieren, beispielsweise bei einer Stillberaterin oder bei stillerfahrenen Hebammen und Kinderärzten. Sie werden Ihnen sagen können, ob das Baby genug Milch bekommt, gut zunimmt usw. Diese Informationen können Sie Ihrer (Schwieger-)Tochter weitergeben und ihr damit helfen.

Die ersten Wochen im Leben Ihres Enkelkindes sind sehr wichtig, in dieser Zeit werden die Grundsteine für seine künftige Entwicklung gelegt – Sie können dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Was jetzt versäumt wird, kann später nicht mehr nachgeholt werden.

Haben Sie ein offenes Ohr für die Probleme der Mutter. Ratschläge sind schnell erteilt, doch manchmal ist Zuhören die beste Hilfe, die man geben kann.

Denken Sie stets daran, dass frischgebackene Eltern sehr empfindlich reagieren können. Manchmal ist die Art, wie Sie etwas sagen, genau so wichtig wie der Inhalt Ihrer Aussage. Unterstützen Sie Ihre (Schwieger-)Tochter, wenn es einmal Schwierigkeiten gibt. Erinnern Sie sie an all die guten Dinge, die sie für ihr Baby tut.

Muttermilch ist einzigartig

- Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die für das optimale Wachstum des Kindes notwendig sind.
- Muttermilch steckt voller Immunfaktoren, die die Gesundheit des Babys fördern und sein Immunsystem stärken.
- Muttermilch enthält Enzyme, die bei der Verdauung helfen.
- In der Muttermilch sind Wachstumsfaktoren und Hormone enthalten, die die Entwicklung und das Wachstum des Babys fördern.
- Muttermilch allein verfügt über spezielle Antikörper gegen Keime, denen die Mutter bereits ausgesetzt war, so dass auch das Kind gegen diese geschützt ist.

Becher statt Flasche

Wenn Sie mal einspringen und dem Kind abgepumpte Muttermilch geben sollen, dann ist es besser, erst gar keine Experimente mit dem Fläschchen zu unternehmen. Manche Babys kommen mit einem Wechsel zwischen Brust und Flasche nicht gut zurecht. Abgepumpte Muttermilch lässt sich gut mit einem kleinen Becher füttern. Setzen Sie das Kind gut abgestützt aufrecht auf Ihren Schoß. Legen Sie den halbgefüllten Becher in den Mundwinkel, so dass er sanft auf der Unterlippe liegt. Neigen Sie den Becher so weit, dass die Milch die Lippen berührt. Das Baby schiebt die Zunge heraus und beginnt, die Milch aus dem Becher zu lecken. Gießen Sie keine Milch in den Mund – das Baby bedient sich selbst! Lassen Sie den Becher am Mund, bis das Baby fertig ist.

Wenn es nicht gleich klappt

Stillen will erst gelernt sein. Bitte begehen Sie nicht den Fehler und reden der jungen Mutter ein, sie könne nicht stillen oder habe zu wenig Milch! Gibt es Stillprobleme, dann schlagen Sie Ihrer (Schwieger-)Tochter einfach vor, eine Stillberaterin zu kontaktieren oder eine Stillgruppe zu besuchen. Hier findet sie Rat und die Unterstützung gleichgesinnter Mütter.