

Was es Ihnen bringt, wenn Ihr Kind gestillt wird.

Stillen hat sehr viele Vorteile für die ganze Familie. Gleich nach der Geburt hilft es dem Körper der Frau, sich rascher zu regenerieren, z.B. wird ihre Gebärmutter schneller zurückgebildet.

Stillen ist ein natürlicher Verhütungsschutz vor Wiedereintritt der Menstruation in den ersten 6 Monaten, sofern ausschließlich gestillt wird und das Kind keine einzige Flasche Tee, Saft oder Milchnahrung sowie keinen Schnuller bekommt. Am Wirksamsten ist dies, wenn zwischen 2 Mahlzeiten am Tag nicht mehr als 4 Stunden, in der Nacht nicht mehr als 6 Stunden vergehen und mind. 80 min in 24 Stunden gestillt wird. Dann bietet Stillen einen 98%igen Empfängnischutz.

Stillen versorgt Mutter und Kind mit viel Hautkontakt. Nutzen auch Sie die Möglichkeiten mit dem Kind zu kuscheln und es zu tragen. Kinder die viel berührt und getragen werden sind nicht nur zufriedener, sie sind im späteren Leben auch ausgeglichener. In den ersten Wochen und Monaten können Sie Ihr Kind nicht genug verwöhnen. Wenn Sie auf seine Bedürfnisse eingehen, stärken Sie sein Vertrauen in die Welt. Durch Stillen kann dies auch auf der Ernährungsseite optimal ausgebildet werden. Hier erfährt das Kind, dass gut für es gesorgt ist und kann nebenbei den beruhigenden Herzschlag der Mutter spüren, den es seit Anbeginn kennt.

Muttermilch schützt das Kind auf vielfältige Art und Weise vor Infektionen. Dies gilt für generelle genauso wie für spezielle Erkrankungen aus der direkten Umgebung. Dabei nimmt die Mutter die entsprechenden Keime auf und produziert im eigenen Darm Antikörper, die sie über die Muttermilch weitergibt. Gestillte Kinder erkranken daher seltener an Erkältungskrankheiten, aber auch die Krankenhausaufenthalte sind im 1. Lebensjahr statistisch niedriger als bei nicht gestillten Kindern. Außerdem wird durch die erhöhte Saugleistung – an der Brust trainiert das Kind seine Saug- und spätere Sprechmuskulatur – die Verbindung zwischen Ohr und Mundraum derart beansprucht, dass seltener Mittelohrentzündungen auftreten. So gesehen erspart Stillen dem Kind nicht nur unnötiges Leiden, es vermindert auch den Stress der Eltern. Ihr Kind muss nachts nicht so häufig getröstet werden.

Darüber hinaus erübrigt sich das nächtliche Aufstehen, wenn Babys im oder direkt neben dem Elternbett schlafen und jederzeit ihre Bedürfnisse „gestillt“ werden können – im wahrsten Sinn des Wortes. Oftmals sind Eltern verunsichert, ob sie wohl ausreichend Rücksicht auf Ihr Kind im gleichen Bett nehmen können, doch Untersuchungen zeigen, dass Kinder dank „Beding in“ seltener an SIDS, dem plötzlichen Kindstod, sterben. Alkoholkonsum und Rauchen der Eltern sind allerdings Faktoren, die das Risiko erhöhen.

Stillen ist außerdem eine gute Allergiepräventionsmaßnahme. Auch hier können häufig unnötigen Sorgen vermieden werden. Darüber hinaus ist durch die Wachstumsfaktoren der Muttermilch die Gehirnentwicklung optimal, was sich in einer erhöhten Intelligenz bemerkbar machen kann.

Weiters hat eine Studie an 9357 bayrischen Volksschulkindern gezeigt, dass gestillte Kinder später seltener an Übergewicht leiden. Dies mag daran liegen, dass beim Stillen Bedarf und Angebot besonders gut aufeinander eingespielt sind. Durch die Menge, die ein Kind trinkt, gibt es quasi die „Milchbestellung für den nächsten Tag“ ab. Nur in starken Wachstumsphasen (ca. nach der 3. Woche und nach dem 3. Monat) braucht dieses System ein paar Tage, um sich einzuspielen. Im Übrigen ist die Zusammensetzung der Muttermilch in Sachen Nährstoffe und Flüssigkeit genau auf den Bedarf des jeweiligen Kindes eingestellt.

Die bayrische Studie zeigte außerdem einen direkten Zusammenhang zur Stilldauer - je kürzer gestillt wurde, desto höher die Übergewichtsrate. Von der WHO wird empfohlen, Kinder ca. 6 Monate ausschließlich zu stillen und dann die Muttermilchmahlzeiten mit Beikost zu ergänzen bis das Kind am Familientisch mitessen kann. Selbst im Kleinkindalter (über das 2. Lebensjahr hinaus) hat ergänzendes Stillen noch viele Vorteile (Abwehrstoffe, Beruhigenden Effekt). Dementsprechend wichtig ist es, bei Startschwierigkeiten in Sachen Stillen rasch fachlich kompetente Hilfe an der Hand zu haben. Die beiden angeführten Vereine helfen Ihnen gerne weiter.

VSLÖ (Verband der diplomierten Still- und LaktationsberaterInnen, IBCLC)
Lindenstr. 20, 2362 Biedermannsdorf, Tel.: (02236) 723 36, www.stillen.at

LLL (La Leche Liga Österreich), Ennsweg 38, 5550 Radstadt, Tel.: (0650) 702 31 21, www.lalecheliga.at

Bei der empfohlenen Stillzeit von (ausschließlich) 6 Monaten und (beikostergänzt) bis ins 2. Lebensjahr

ersparen Sie sich nicht nur das Tragen von Fertignahrung und Zubehör für eine geraume Zeitspanne, sondern auch genügend Geld, um einen entspannenden gemeinsamen Urlaub anzupfeilen oder sich abwechselnd durch Massagen etc. verwöhnen zu lassen.

Nähere Informationen zur Ernährung im 1. Lebensjahr erhalten Sie von uns als Mitglied (Mitgliedsbeitrag derzeit 16,- €) auch im Rahmen des „Informationskreises Kind und Ernährung“, Esterhazygasse 7/2, 1060 Wien, Di und Do 9.00 – 11.00, Tel.: (01) 504 28 29-3, www.informationskreis.org
Zum Thema Stillen und Maßnahmen der Stillenden können Sie mehr Wissenswertes nachlesen in „Essen und Trinken im Säuglingsalter“, ISBN 978-3-901518-00-3, Verlag I. Hanreich, Esterhazygasse 7/2, 1060 Wien, Tel.: (01) 504 28 29-1, Fax: (01) 504 28 29-4, www.kinderkost.com.

Wie Sie das Stillen unterstützen können

In den Stunden und Tagen nach der Geburt brauchen Frauen viel Zeit für Erholung. Diese erste Zeit ist aber wichtig, um das zu Beginn oftmals auch anstrengende Stillen gut in Gang zu bringen. Sie können daher schützend eingreifen, wenn das Umfeld nicht ausreichend auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind reagiert. Achten Sie darauf, dass das erste Anlegen direkt nach der Geburt (noch im Kreissaal) erfolgen kann, wenn nicht gravierende medizinische Probleme eine Trennung von Mutter und Kind unbedingt notwendig machen. Es sollte das Abmessen und Wiegen des Kindes erst erfolgen, wenn Mutter und Kind bereits eine Bindung aufgebaut haben (Bonding – siehe unten) und das erste Mal gestillt wurde.

Hier geht es weniger darum, dass das Kind von den ersten Tropfen Milch satt werden muss, als darum, die Milchproduktion in Gang zu bringen und dem Kind die gewohnte Nähe zur Mutter zu erhalten bis es sich an die neue Umgebung etwas gewöhnt hat.

Wenn die Mutter infolge eines Kaiserschnittes kein Bonding durchführen kann oder aufgrund medizinischer Komplikationen vom Kind getrennt sein muss, ist es gut, wenn Sie selbst ein Bonding durchführen. Legen Sie das nackte Kind auf Ihren nackten Oberkörper über dem Herzen und decken Sie es etwas zu, um es warm zu halten. Ihr Herzschlag und der Hautkontakt wird eine beruhigende Wirkung auf das Kind haben und die emotionale Bindung verstärken. Sie sollten sich diese Chance Ihrem Kind von Anfang an ganz nahe zu kommen auch nicht entgehen lassen, nachdem Mutter und Kind gut versorgt sind.

Sollten Probleme mit dem Stillen auftreten und keine erfahrenen Hebammen oder Stillberaterinnen zur Hand sein, so können Sie dafür sorgen, dass solches Fachpersonal zugezogen wird (finden Sie heraus wer in dem Krankenhaus dafür eine Zusatzausbildung absolviert hat) oder privat eine Stillberaterin engagieren. Oft kann über die ersten Schwierigkeiten (Milcheinschuss, flache Brustwarzen o.ä.) gut hinweg geholfen werden. Mit Nachdrücklichkeit kann es Ihnen gelingen Klärung von mehreren kompetenten Seiten, z.B. durch Ärzte und Stillberaterinnen, zu verlangen.

Wenn Sie „24 Stunden Rooming in“ (Mutter und Kind teilen rund um die Uhr ein Zimmer) oder „Beding in“ (das Kind verbringt die meiste Zeit direkt im Bett der Mutter oder im Familienbett) geplant haben, um das Stillen zu fördern und dem Kind Ihre Nähe zu vermitteln, können Sie dafür sorgen, dass dies auch verwirklicht wird.

Durch Ihr Engagement wird es Ihnen gelingen, in der ersten Zeit an der Nähe zum Kind Anteil zu haben und für entsprechende Ruhezeiten, die Mutter und Kind brauchen (zu viele Verwandtenbesuche in den ersten Tagen können auch hinderlich sein), zu sorgen.