

Inhaltsverzeichnis

Stillen zwischen Biologie und Gesellschaft

1. Stillen – die bewährte Starthilfe	10
2. Mikrobiom und Infektionsschutz	13
3. Auswirkungen des Stillens und des Nichtstillens	16
4. Stillen in Zeiten der Klimakrise	22
5. Kosten des Stillens für die Mutter	25
6. Stillen schützen, fördern und unterstützen	28
7. Bindung, Stillen und Oxytocin – Psychophysiologie	34
8. Väter und andere direkte Bezugspersonen	38
9. Gemeinsames Schlafen	40
10. Vorbereitung auf das Stillen	43

Milch und Milchbildung

11. Die weibliche Brust: Anatomie und Physiologie	48
12. Inhaltsstoffe der Muttermilch	58
13. Medikamente, Genussgifte und Umweltchemikalien in Muttermilch	64
14. Muttermilch gewinnen	70
15. Zu viel Milch	77
16. Abstillen	80
17. Relaktation und induzierte Laktation	85

Stillen und Füttern

18. Die goldene erste Stunde	87
19. Frühkindliche Reflexe und Stillpositionen	91
20. Stillen nach Bedarf	98
21. Stillen und/oder Füttern von Muttermilch	101
22. Vorgehensweisen beim Füttern	108
23. Stillhilfsmittel	112

Rund um das Baby

24. Anpassung des Neugeborenen, Hypoglykämie und Hyperbilirubinämie	115
25. Wachstum und Gedeihstörungen	118
26. Zwillinge	128
27. Frühgeborene	133
28. Kinder mit einer Behinderung	141
29. Beikost	147

Rund um die Mutter

30. Kaiserschnitt	152
31. Schmerzen beim Stillen	155
32. Milchstau und Mastitis	160
33. Erkrankungen der Mutter	164
34. Empfängnisverhütung in der Stillzeit	169
35. Stillen und Ernährung der Mutter	173
36. Stillen und Erwerbstätigkeit	176

Sachverzeichnis	178
-----------------	-----

1 Stillen – die bewährte Starthilfe

Die Zeit nach der Geburt ist eine Phase, in der das Baby sich rasch entwickelt und besonders schutzbedürftig ist. Je besser eine Mutter ihren Nachwuchs auch unter schwierigen Bedingungen versorgen kann, desto bessere Chancen hat er für sein Leben. Über 220 Millionen Jahre entwickelten die Säugetiere für diese sensible Phase ein eigenes Startsystem: das Stillen.

Im Zuge dieser Entwicklung entstanden bei der Mutter besondere anatomische Strukturen, nämlich die Brustdrüsen, und besondere Stoffwechselwege für die Milchbildung, mit eigenen hormonellen und neuroendokrinen Steuerungen durch verschiedene Hormone (Oxytocin, Prolaktin und andere), einschließlich Milchbildungs- und Milchspendereflex. Beim Kind entwickelten sich die anatomischen Voraussetzungen zum Saugen und die früh-

kindlichen Reflexe für wirksames Stillen. Bei beiden, Mutter und Kind, bildete sich die biologisch verankerte Bereitschaft und Fähigkeit aus, sich auf einander einzulassen und die Lebensphase „Stillen“ zu beginnen und zu leben.

In diesem System sind körperliche und seelische Elemente gebündelt, die ineinander greifen. Dazu gehören Krankheitsabwehr und immunologische Steuerung, psychophysische Bindung und Entwicklungsförderung, die Ernährung des Kindes und die Stoffwechselsteuerung bei Mutter und Kind. Alles zusammen wirkt sich kurzfristig und langfristig auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus.

In unserer heutigen Gesellschaft kommt noch ein weiterer Aspekt dazu: Stillen trägt zur Nachhaltigkeit bei.

Stillen - die bewährte Starthilfe



Stillen unterstützt den Übergang von der Schwangerschaft zum Leben nach der Geburt und alle damit verbundenen Anpassungsvorgänge beim Neugeborenen und bei der Mutter. Im ersten Halbjahr ist Stillen die alleinige Ernährung, dann kommt die Beikost dazu. Im Laufe der Kleinkindzeit tritt das Stillen immer mehr in den Hintergrund, bleibt aber bis zum Ende der Stillperiode wichtig: als Nahrung, Trost und Schutz gegen Krankheiten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt:

Sechs Monate lang ausschließlich stillen, das heißt dem Säugling keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch geben, und danach neben geeigneter Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus (WHO/UNICEF 2003, WHO 2020).

Vorteil oder Risiko? – Stillen ist *normal*

Stillen ist die physiologische Fortsetzung von Schwangerschaft und Geburt. Der Prozess verläuft jedoch nicht bei jeder Mutter reibungslos, und auch gestillte Kinder können krank werden. Stillen ist nicht perfekt, so wie das ganze Leben nicht perfekt ist. Stillen unterstützt die Widerstandskraft des Kindes und der Mutter gegen unvermeidliche Widrigkeiten, setzt sie jedoch nicht einfach außer Kraft.

Stillen ist *normal*.

Das Normale wird als Standard und als Ausgangspunkt für Vergleiche genommen. Gilt Muttermilchersatznahrung als „normal“,

hat demgegenüber das Stillen Vorteile. Ist Stillen der Ausgangspunkt, dann ist Muttermilchersatznahrung mit gesundheitlichen Nachteilen bzw. Risiken verbunden.

Zwei Beispiele:

- Seit es Säugetiere gibt, unterstützt das beim Stillen ausgeschüttete Oxytocin die Rückbildung der Gebärmutter. Diese Hormonausschüttung fällt weg, wenn eine Mutter nicht stillt. Gilt Nichtstillen als normal, heißt es, stillende Frauen hätten eine beschleunigte Rückbildung. Wird jedoch das Stillen als normal betrachtet, heißt es, dass bei Nichtstillen die Rückbildung verzögert ist. Entscheidend ist somit der Bezugsrahmen, ob vom Stillen oder vom Nichtstillen als dem biologischen Standard ausgegangen wird.
- Infektionen gehören zu den unvermeidbaren Lebensrisiken. Beobachten wir zum Beispiel, dass von zehn gestillten Kindern durchschnittlich zwei an Mittelohrentzündung erkranken, hingegen von zehn nicht gestillten Kindern vier, hängt es wieder vom Bezugsrahmen ab, ob wir sagen, Nichtstillen sei normal und gestillte Kinder hätten den Vorteil, seltener zu erkranken. Oder ob wir sagen, Stillen sei normal und nicht gestillte Kinder hätten ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Die Angabe von Risiken bezieht sich dabei immer auf größere Gruppen und benennt Wahrscheinlichkeiten dafür, dass ein bestimmtes Ereignis eintritt. Es ist jedoch nicht möglich, für das einzelne Kind, ob gestillt oder nicht gestillt, vorherzusagen, ob es eine Mittelohrentzündung bekommen wird oder nicht.