



Der Österreichische  
Stillverband, die  
Gesellschaft für Kinder-  
und Jugendheilkunde  
und die Gesellschaft  
für Gynäkologie und  
Geburtshilfe wollen  
stillenden Müttern den  
Rücken stärken



# Stillen – auch fürs Immunsystem



**D**ass Muttermilch die beste Nahrung fürs Baby ist, wissen alle Mütter – dennoch kann das Stillen Probleme bereiten, weshalb längst nicht alle Frauen ihre Kinder so lange stillen, wie sie das eigentlich vorhatten.

Der Österreichische Stillverband, die Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde und die Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe haben deshalb die Weltstillwoche Anfang Oktober dazu genutzt, um auf die vielleicht weniger bekannten Vorteile der Ernährung mit Muttermilch hinzuweisen.

Zum Beispiel auf die positiven Auswirkungen auf das Immunsystem: Schon ein einziger Tropfen Muttermilch enthält rund 4.000 lebende Zellen – die Immunabwehr der Mutter wird auf das Kind übertragen, Krankheitserreger werden von diesen immunaktiven Zellen erkannt und eliminiert. Gestillte Kinder sind deshalb deutlich besser vor Infektionen ge-

## Trost für kleine „Schniefnasen“

Sechs- bis zehnmal pro Jahr „fangen“ sich Kleinkinder eine Erkältung ein. Husten und Schnupfen sind unangenehm, aber im Kleinkindalter „ganz normal“, denn das Immunsystem der Winzlinge entwickelt sich erst.

Vor allem in der kalten Jahreszeit ist die Gefahr einer Infektion mit Erkältungsviren groß: Wenn Nase, Ohren, Hände und Füße kalt sind, bedeutet das auch eine schlechtere Durchblutung der Schleimhäute – die Krankheitserreger können sich leichter festsetzen.

Trotzdem sollten Kinder auch im Herbst und im Winter viel an die frische Luft – gut eingepackt natürlich. Wichtig ist auch, dass die Raumluft nicht zu trocken ist: Wenn die Schleimhäute austrocknen, können Erkältungsviren ebenfalls leichter „landen“.

Wie für Erwachsene mit Erkältung gilt auch fürs Kind: genügend trinken. Was aber für Säuglinge mitunter gar nicht so einfach ist: Sie können beim Trinken normalerweise atmen – wenn die Nase verstopft ist, funktioniert das aber nicht. Was das Kind natürlich zusätzlich belastet – Eltern können ihm am besten mit liebevoller Zuwendung helfen.

Ein Trost für die Eltern von kleinen Schnupfnasennasen: Mit jedem neuen Infekt lernt das Immunsystem des Kindes etwas dazu. So gesehen hat jede Erkältung auch etwas Gutes: Das Kind erkrankt zwar, doch sein Körper bildet Abwehrkräfte, die es in Zukunft besser schützen.



## Österreich Magazin

schützt. Nicht zuletzt deshalb wird das Stillen auch über die ersten sechs Monate und sogar über das erste Lebensjahr hinaus empfohlen.

Doch Frauen, die ihre Kinder länger stillen wollen, wird das längst nicht immer leicht gemacht, wie Anita Schoberlechner, die Präsidentin des Verbandes der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs, berichtet: „Es kommt immer wieder vor, dass Frauen kritisiert werden, weil sie in der Öffentlichkeit oder über das eigentliche Säuglingsalter hinaus stillen.“

Hier will man aufklären und den Müttern den Rücken stärken. Denn Muttermilch kann durch nichts ersetzt werden: Die mehr als 200 Bestandteile können nicht künstlich hergestellt werden.

Außerdem passt sich die Zusammensetzung der Milch dem jeweiligen Alter des Kindes an: Sogar frühgeborene Kinder

erhalten genau die Nahrung, die sie benötigen und verwerten können.

Und das Stillen nützt auch der Mutter: Auch ihr Immunsystem profitiert – Frauen, die gestillt haben, haben ein deutlich geringeres Risiko, an Brustkrebs, Diabetes und Eierstockkrebs zu erkranken. Frauen sollten jedenfalls alle Unterstützung bekommen, die sie benötigen, um ihr Kind so lange stillen zu können, wie sie möchten. Anita Schoberlechner: „Vielen Frauen ist aber nicht bewusst, dass das Stillen nicht immer auf Knopfdruck funktioniert. Mit Problemen beim Anlegen, Milchstau oder wunden Brustwarzen sind wir tagtäglich konfrontiert. Wir Stillberaterinnen stehen mit unserem Wissen zur Verfügung, um eine Frustration der Mutter zu vermeiden. Keinesfalls sollte man das Stillen vorschnell aufgeben. In den meisten Fällen funktioniert es auch nach anfänglichen Schwierigkeiten gut.“