



Immer noch im Stillen

Obwohl es das Natürlichste der Welt ist, herrscht beim Thema Stillen große Unsicherheit. Auch, weil die Öffentlichkeit pikiert auf Busen und Baby reagiert.

TEXT: NICOLE STROZZI

Auf 135 Gramm Vollmilch 65 Gramm Wasser, 3 gestrichene Teelöffel Mandamin (Speisestärke) und 2 Teelöffel Zucker. Bei dieser Zubereitungsempfehlung einer Babymilchmahlzeit stellt es Müttern die Haare zu Berge. Nun gut, der Tipp stammt aus dem Jahr 1961 und ist nachzulesen im „Großen Babybuch“, dem Ratgeber unserer Großmütter, in dem auch steht, dass man das Neugeborene durchaus schreien lassen kann und das Bettchen am besten in einen Raum stellt, wo der Lärm möglichst niemanden stört. Denn Konsequenz sei hier das Wichtigste.

Unterstützung von Anfang an

Die Zeiten haben sich geändert. Für die Nachkriegsgeneration war es gang und gäbe, die Kinder aufzupäppeln, pralle Wangen und Schwimmringe an Ärmchen und Beinen waren erwünscht, das „Papperl“ eine willkommene Unterstützung. „Die Babys sind durch die Flaschernahrung dick geworden. Heute weiß man, dass eine Eiweißmast betrieben wurde“, erklärt Isolde Seiringer. Seit 1981 ist Seiringer Stillberaterin in freier Praxis in Innsbruck, Landeck und Prutz und Mitglied beim Verband der

Still- und LaktationsberaterInnen Österreich (VSLÖ), der auch Hausbesuche durchführt. Sie sagt: „Die Pre-Nahrung von heute ist ganz anders zusammengesetzt und gut bekömmlich.“ Muttermilch kann sie dennoch nicht 1:1 ersetzen.

Das wissen werdende Mamis. Daher ist der Wunsch, das Baby zu stillen groß. „Eine Studie im letzten Jahr zeigte, dass 80 Prozent der Frauen dem Baby die Brust geben wollen, in Österreich sind es sogar über 90 Prozent“, weiß Seiringer. Nur scheitert es oft an der Umsetzung. „Man glaubt, es ist das Natürlichste der Welt. Aber Stillen wird unterschätzt. Die meisten bereiten sich während der Schwangerschaft akribisch auf die Geburt vor, sind aber überrascht, dass Stillen nicht immer leicht geht“, weiß die Expertin. Es brauche daher von Anfang an Unterstützung. Der Start im Krankenhaus sei wichtig, aber auch nach der Entlassung aus dem Spital

sollten Frauen wissen, wo sie sich hinwenden können.

Neben den haupt- und freiberuflichen Stillberaterinnen des VSLÖ gibt es auch Mütter, die diesen Job ehrenamtlich betreiben. Vor 60 Jahren war die Geburtsstunde der „La Leche Liga“, ein Verein aus Müttern, die anderen Müttern helfen. Vor 60 Jahren, also etwa zeitgleich, als Großmutter Ratgeber gelesen wurde, entstand in den USA diese Non-Profit-Organisation. Zwei stillende Frauen unterhielten sich damals während eines Picknicks darüber, wie viele Mütter sie kannten, die ungewollt abstillen mussten, weil sie nicht genügend unterstützt wurden. Mit fünf weiteren Freundinnen beschlossen sie, ab sofort anderen Mamas zu helfen.

In Österreich wurde der Verein erstmals in den 80er-Jahren aktiv, Seiringer war eines der ersten Mitglieder. „Damals gab es noch wenig Information, wir waren re-





FOTO: ISTOCK

volutionär“, erinnert sie sich. Und auch heute noch – trotz oder sogar aufgrund Hunderter von Ratgebern und einer Flut an ungefilterten Infos im Internet – ist die Hilfe von Mami zu Mami wichtiger denn je.

Mütter helfen Müttern

Sandra Prantl, selbst dreifache Mama aus Oetz, ist eine der ehrenamtlichen La-Leche-Stillberaterinnen, die Müttern persönlich oder via Facebook Tipps gibt. „Früher haben die Frauen noch die eigene Schwester, die im gleichen Haus wohnte, in der Babypflege erlebt. Heute haben viele Frauen keine Ansprechpartner mehr“, sagt Prantl. „Wir sind alle selbst Mütter, kennen die Probleme und wollen Neu-Mamas bestärken.“ Vor allem die Still-Thematik sei eine unendliche Geschichte. „Die meisten Mütter, die unseren Rat suchen, stillen sehr kurz und geben früh auf. Sie denken, das Baby müsste

mehr trinken, schlafen, mehr zunehmen, weniger schreien“, sagt Prantl. Der Wunsch, die perfekte Mama zu sein und dabei auch noch Frau und Geliebte zu bleiben, mache vielen Frauen zu schaffen.

Hinzu kommt, dass öffentliches Stillen auf sehr viel Unverständnis stößt. „In dieser Hinsicht erleben wir einen Rückschritt“, betont Seiringer, „Frauen werden schief angeschaut, wenn sie z. B. im Café ihr Baby stillen. Als würden sie etwas Unanständiges tun.“ „Muss das sein?“, fragen sich Kritiker und zwingen Frauen dazu, sich immer wieder verteidigen zu müssen. Wir leben im Jahr 2017. Doch die Tendenz geht offenbar wieder dahin, im Stillen zu stillen und sich aus Scham zu bedecken. Da war man in den 80er-Jahren schon weiter.

Egal, was sie machen, in keiner Rolle werden Frauen mehr kritisiert als in jener der Mama. Stillen sie nicht, ist das „unverantwort-

lich“, stillen sie lange, ist das „unnatürlich“. Jeder glaubt es, besser zu wissen. „Egal, ob eine Frau die Brust oder das Fläschchen gibt, es gibt nicht nur den einen Weg“, sagt Seiringer. Statt zu kritisieren, mitzuerziehen, zu verurteilen und dreinzureden, sei es angebracht, zu akzeptieren. Auch hier ist in der Umsetzung Konsequenz gefragt. ■

Das Baby in der Öffentlichkeit zu stillen, fällt vielen Frauen nicht leicht.

Stillberatung

Unterstützung finden Mütter beim Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs (VSLÖ). www.stillen.at (Ansprechpartner in Tirol unter dem Stichwort StillberaterInnen).

Hilfe bieten auch die ehrenamtlichen Stillberaterinnen der La Leche Liga. www.lalecheliga.at (Ansprechpartner unter dem Stichwort Stillberatung)