KLEINE ZEITUNG

Kleine Zeitung Steiermark + Graz
03-10-2019
Seite: 44, 45
Land: Österreich
Region: Steiermark

Auflage: 199.903
Reichweite: 529000
Artikelfläche: 106134 mm²
Skalierung: 79%

Muttermilch: Mehr als Nahrung

Habe ich genug Milch? Viele Mütter haben Zweifel rund um das Thema Stillen: Hebammen erklären anlässlich der Weltstillwoche, warum das nicht sein muss.

Von Sonja Krause

Überdrehte Diskussionen darüber, ob Frauen ihren Babys in der Öffentlichkeit die Brust geben dürfen, vermitteln den Eindruck, dass Stillen ein Imageproblem hätte – doch das Gegenteil ist der Fall: „Stillen hat für Mütter einen sehr hohen Stellenwert", unterstreicht Christina Kulle, Leiterin der Geschäftsstelle Kärnten des Hebammengremiums. „Die allermeisten Frauen wollen stillen", sagt auch Eva Wildling, Hebamme und Stillberaterin in Graz, aber oft folge der Nachsatz: wenn es funktioniert. Für Wildling ist das ein Zeichen, dass Frauen zum Thema Stillen auch Zweifel plagen, die durch überlieferte Mythen oder negative Erzählungen verstärkt werden. Aufgrund dieser Ängste, aber auch durch Druck, schnell wieder arbeiten zu gehen, oder aufgrund von Schmerzen (die sich durch kompetente Beratung meist verhindern lassen) halten sich laut Wildling nur wenige Frauen an die WHO-Empfehlung, bis zum 6. Lebensmonat ausschließlich zu stillen.

Die größte Angst, die stillende Mütter beschäftigt, ist laut den Expertinnen: Kriegt mein Kind genug Nahrung? In einem Fläschchen sieht man genau, wie viel das Kind getrunken hat – doch wie ist das beim Stillen? Die Antwort auf die Frage „Kriegt mein Kind genug?" liefert das Baby selbst: „Hat ein Baby regelmäßig Harn und Stuhl, zeigt das, dass es genug bekommt", sagt Kulle. Außerdem funktioniere Stillen nach dem Prinzip: Die Nachfrage bestimmt das Angebot. „Je mehr ein Baby trinkt, desto mehr Milch wird produziert", sagt Kulle.

Ein weiterer Mythos: Wenn ein Baby die Flasche bekommt, muss es weniger oft trinken. „Das stimmt in den meisten Fällen nicht, Babys können nicht so große Mengen trinken, die Frequenz, mit der sie trinken, ändert sich durch den Umstieg auf die Flasche meist nicht", sagt Kulle.

6. Lebensmonat: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass Kinder bis zu diesem Alter ausschließlich gestillt werden.

Nicht jeder Frau ist es vergönnt, eine freie Entscheidung zum Thema Stillen zu treffen: So können manche Frauen zum Beispiel aufgrund einer Vorerkrankung oder weil einfach zu wenig Drüsengewebe vorhanden ist, nicht stillen. „Auch diese Frauen begleiten wir und zeigen ihnen, dass ihr Kind trotzdem optimal ernährt werden und Nähe erleben kann", sagt Kulle. Außerdem merkt Kulle an: „Manche Frauen haben in ihrem Leben schon körperliche Gewalt erlebt, für sie kann es daher unmöglich sein, Nähe und das Stillen zuzulassen."

Ein wichtiger Schritt zu einer erfolgreichen Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind ist das Bonding nach der Geburt: Dabei haben Mama und Baby

FAKTEN ZUM STILLEN

STILLZEICHEN

Stillen nach Bedarf

Das Baby zeigt an, wann Essenszeit ist. Weinen sei dabei die letzte „Eskalationsstufe". Wenn das Baby die Zunge rausstreckt, schmatzt, den Kopf suchend bewegt, die Lippen spitzt, hat es Hunger.

Im Krankenhaus – zehn Schritte zum Stillen

Die WHO hat zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen für Krankenhäuser festgelegt:

1. Stillrichtlinien haben
2. Alle Mitarbeiter schulen
3. Alle Schwangeren übers Stillen informieren
4. Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, bis das Babys das erste Mal gestillt wurde
5. Müttern das Anlegen zeigen
6. Neugeborenen keine sonstige Nahrung geben, außer bei medizinischer Notwendigkeit
7. Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
8. Zum Stillen nach Bedarf ermuntern
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.
10. Mütter auf Stillgruppen hinweisen

META Communication International

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter

KLEINE ZEITUNG

Kleine Zeitung Steiermark + Graz
03-10-2019
Seite: **44, 45**
Land: **Österreich**
Region: **Steiermark**

Auflage: **199.903**
Reichweite: **529000**
Artikelfläche: **106134 mm²**
Skalierung: **79%**

1.
bis 7. Oktober: Die erste Woche im Oktober ist die Weltstillwoche, heuer unter dem Motto: Eltern stärken für das Stillen.

17.
bis 26. Lebenswoche: In dieser Zeit sollte begonnen werden, Kindern Beikost zu füttern.

Stillen hat Vorteile sowohl für die Mutter als auch fürs Kind

ungestörten Hautkontakt, die Beziehung wird geformt, das Kind spürt Geborgenheit und beginnt in der Folge auch selbst, nach der Brust zu suchen. Muss das Kind nach der Geburt allerdings notversorgt werden, kann dieses Bonding auch nachgeholt bzw. immer wieder wiederholt werden. „Das Kind braucht diese Zeit, um sich auf der Erde einzufinden", sagt Kulle.

Dass Stillen das Beste für Mutter und Kind ist, ist vielfach bestätigt: Stillende Mütter haben ein geringeres Brustkrebsrisiko, der Hormonhaushalt kommt in Balance, die Schwangerschaftskilos purzeln. Und die Vorteile fürs Baby: Muttermilch ist auf die Bedürfnisse des Neugeborenen zugeschnitten. Sie fördert die Verdauung des Babys und versorgt es mit Immunglobulinen der Mutter, die das Immunsystem formen und es für sein Umfeld wappnen. Auch haben gestillte Kinder ein geringeres Risiko, im späteren Leben Allergien zu entwickeln oder übergewichtig zu werden.

„Mütter sollten schon während der Schwangerschaft über das Stillen informiert werden", sagt Wildling – je mehr Information Mütter haben, desto besser kommen sie auch zurecht.

LEISTUNGEN

Betreuung durch Hebammen

In Österreich werden Hebammenleistungen von den Krankenkassen bezahlt, dazu zählen das Hebammen-Beratungsgespräch zwischen 18. und 22. Schwangerschaftswoche sowie die Hebammen-Betreuung im Wochenbett mit einem täglichen Hausbesuch der Hebamme bis zum 5. Tag nach der Geburt. Info: **www.hebammen.at**

Christina Kulle, Hebammengremium Kärnten

HORMONE

Bindung stärken

Während der Stillmahlzeiten erlebt das Baby auch Körpernähe zur Mutter. Hautkontakt, Blicke, Gerüche und das Stillhormon Oxytocin stärken die Bindung zwischen Mutter und Kind.

META Communication International

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter