

KÄRNTNERIN DES TAGES

Stillberaterin der ersten Stunde

Gabriele Koffler (52) hat vor zehn Jahren die Stillberatung Kärnten federführend mitaufgebaut.

Von Christiane Canori

Koffler (Mitte) hat immer ein offenes Ohr für Mütter – von Fragen zum ersten Anlegen bis hin zum Abstillen

RAUNIG



Habe ich genügend Muttermilch? Wie lange soll ich mein Kind stillen? Was darf ich essen, welche Lebensmittel sollte ich besser meiden? Fragen über Fragen, mit denen wohl fast jede frischgebackene Mama konfrontiert ist. Eine, die seit Jahren den Wissensdurst der Mütter stillt, ist die gebürtige Villacherin Gabriele Koffler (52). Sie ist Stillberaterin der ersten Stunde in Kärnten.

„Das Thema ist mein Herzblut. Denn was im Kleinen geschützt wird, hat Auswirkungen auf das ganze Leben und dadurch auch auf unser Gesundheitssystem und die Gesellschaft“, sagt Koffler. In der Weltstillwoche, die jedes Jahr in der 40. Kalenderwoche in Anlehnung an 40 Schwangerschaftswochen stattfindet, gibt es heuer gleich mehrere Gründe zum Feiern: Der Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs begeht sein 25-Jahr-Jubiläum. Und in Kärnten wurde vor zehn Jahren das Angebot der kostenlosen Stillberatung flächendeckend eingeführt. Koffler,

Weltstillwoche

Motto. Die Weltstillwoche geht in dieser Woche zum 28. Mal über die Bühne. Das Motto: „Eltern stärken für das Stillen“.

Stilleckentreffen. Bei Ikea in Klagenfurt findet anlässlich der Weltstillwoche ein Stilleckentreffen statt: morgen, Dienstag, von 9 bis 12 Uhr.

selbst Mutter zweier mittlerweile erwachsener Töchter, hat von Anfang an federführend am Projekt Stillberatung Kärnten mitgearbeitet.

Werdende Mütter können sich dort auch schon in der Schwangerschaft beraten lassen und werden, wenn gewollt, bis zum Abstillen begleitet. Aber auch Frauen, die nicht stillen können oder wollen, werden nicht weggeschickt. „Natürlich ist in der Flasche nicht die gleiche Qualität drinnen, aber es gibt ganz viel Wissen vom Stillen, das man trotzdem nutzen kann“, so die ausgebildete Krankenschwester, die auch schon viele Erfahrungen in anderen Ländern sammeln konnte. Ihr Mann muss beruflich immer wieder für längere Zeit ins Ausland. Koffler hat ihn schon nach Amerika

und England begleitet: „Ich habe dort auch in Stillgruppen mitgearbeitet und konnte so die Stillkulturen anderer Länder kennenlernen.“

Für Koffler steht fest: In Österreich leben wir auf einer „Insel der Seligen“, denn in anderen Ländern müssen Mütter oft schon wenige Wochen nach der Geburt in den Arbeitsprozess zurückkehren. „Doch auch das ist kein Hindernis, zu stillen“, weiß die 52-Jährige, die ehrenamtlich für die „La Leche Liga“ Stillgruppen leitet. Aktuell sammelt Koffler wieder Auslandserfahrung. Ende September ist sie mit ihrem Mann nach Malaysia aufgebrochen – für drei Jahre. Ein Abschied mit viel Wehmut, aber auch viel Vorfreude: „Vielleicht baue ich auch dort eine Stillgruppe auf.“